



APLIKASI HASIL PENELITIAN PELATIHAN DAN PENERAPAN AKUPRESUR UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DAN MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DAN MENOPOUSE PADA ERA ADAPTASI COVID 19

Dina Indrati Dyah Sulistyowati ¹, Arwani ², Nina Indriyawati ³, Wien Soelistyo Adi⁴,
Mardiyono⁵

^{1,2,3,4,5} Poltekkes Kemenkes Semarang

Alamat: Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah 50268
Telepon: (024) 7460274 Provinsi: Jawa Tengah

Korespondensi Author : dinaindrati@gmail.com

ABSTRACT

Positive cases of Covid 19 in pregnant women. Childbirth and childbirth in Indonesia there are tens to hundreds of cases. The increase in cases of Covid 19 makes the need for good information and knowledge for officers and their families regarding the management of maternal and menopausal cases with Covid 19. With the increasing return of Covid cases with new clusters it has its own impact on society, especially pregnant women and the elderly. Especially feeling anxious about this condition. The anxiety that arises will have an impact on a person's immune decline so that they will be susceptible to contracting the virus. One way to increase immunity and reduce anxiety is by applying acupressure. Acupressure is a complementary therapy which is a combination of self-healing and acupressure, where the massage process has 2 reactions, namely a strengthening reaction (yang) and a decreasing reaction (yin). Massage at certain points in acupressure therapy can stimulate nerve waves so that they can improve blood flow, relax spasms, and boost immunity. The purpose of this community service is to apply the results of previous research on Acupressure to Increase Endurance and Reduce Anxiety in Pregnant and Menopausal Women in the Covid-19 Adaptation Era. This community service method is by holding training on how to do acupressure independently directly or online media and demonstrations. The results of this community service are expected to serve as operational standards in helping to increase public knowledge about acupressure methods to increase endurance and reduce anxiety during the current pandemic.

Keywords: *acupressure, anxiety, immune system, pregnant women, menopausal women.*

ABTRAK

Kasus positif Covid 19 pada perempuan ibu hamil. Melahirkan dan nifas di Indonesia terdapat puluhan sampai ratusan kasus. Meningkatnya kasus covid 19 menjadikan kebutuhan informasi dan pengetahuan yang baik bagi petugas dan keluarganya akan penatalaksanaan kasus maternal dan menopause dengan covid 19. Dengan meningkatnya kembali kasus covid dengan kluster baru membawa dampak tersendiri bagi masyarakat terutama ibu hamil dan lansia. Terutama rasa cemas menghadapi kondisi tersebut. Rasa cemas yang timbul akan berdampak pada turunnya imun seseorang sehingga akan rentan tertular virus. Salah satu cara untuk meningkatkan imun dan mengurangi kecemasan yaitu dengan penerapan acupressure. Akupresur adalah salah satu terapi komplementar merupakan perpaduan antara self healing dan akupresur, dimana proses pijatan mempunyai 2 reaksi, yaitu reaksi menguatkan (*yang*) dan reaksi menurunkan (*yin*). Pijatan-pijatan pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang syaraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme, dan meningkatkan imun. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan hasil penelitian sebelumnya tentang Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Dan Menopause Pada Era Adaptasi Covid 19". Metode

pengabdian masyarakat ini dengan menyelenggarakan pelatihan cara acupressure mandiri secara langsung maupun media online dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat sebagai standar operasional dalam membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara acupressure untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menurunkan kecemasan di masa pandemic saat ini.

Kata Kunci : *akupresur, kecemasan, daya tahan tubuh, ibu hamil, ibu menopause..*

PENDAHULUAN

Kasus Coronavirus disease 2019 (COVID 19) yang pertama kali dilaporkan di Indonesia pada 2 Maret 2020. Awalnya kluster klien di Jakarta saja kemudian merebak ke semua wilayah di Indonesia. Provinsi Jawa Tengah pada awal-awal perkembangan covid di Indonesia berada pada ranking dua atau tiga dan saat ini kasus masih terus ada. (Kementerian kesehatan RI, 2019)

Kasus positif Covid 19 pada perempuan ibu hamil. Melahirkan dan nifas di Indonesia terdapat puluhan sampai ratusan kasus. Dilaporkan kasus dari rumah sakit-sakit yang menjadi rujukan untuk covid 19. Rumah sakit yang menjadi rujukan di Jawa Tengah antara lain rumah sakit pusat kariadi, rumah sakit dibawah pemerintah daerah provinsi seperti RS Tugurejo Semarang, RS Margono, RS Moewardi dan juga rumah sakit-rumah sakit daerah. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020)

Meningkatnya kasus covid 19 menjadikan kebutuhan informasi dan pengetahuan yang baik bagi petugas dan keluarganya akan penatalaksanaan kasus maternal dengan covid 19 dan juga penatalaksanaan maternal pada masa covid. Salah satu arah kebijakan pemerintah dalam rangkai program SDGs adalah Primary Health Care yaitu dengan melaksanakan upaya kesehatan masyarakat. (Kementerian kesehatan RI, 2019)

Data kementrian kesehatan tercatat Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sekarang ini masih cukup tinggi, walaupun sudah mengalami penurunan. Pada tahun 2020 mencapai 305 kasus per 100.000 kelahiran hidup, yang mana masih dibawah pencapaian target tahun 2014 yaitu 118 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan target program *Sustainable Development Goals (SDGs)* pada tahun 2030 *Maternal Mortality Rate (MMR)* atau AKI dalam skala global, turun kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. (Kementerian Kesehatan, 2015) Adapun penyebab kematian ibu di Indonesia tahun 2020, perdarahan sebanyak 32%, 26 % diakibatkan hipertensi, infeksi 7.3 % dan 40.8 % lain-lain seperti penyakit jantung, diabetes mellitus. (Dinkes Jateng, 2016) Di Provinsi Jawa Tengah sepanjang Januari hingga Mei tahun 2016 jumlah AKI 251 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu di provinsi Jawa Tengah tahun 2020, hipertensi 26,34%, perdarahan 21,14 %, gangguan peredaran darah 9,27 %, infeksi 2,76% dan lain-lain 40,49 %. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020)

Masyarakat Indonesia telah lama menerapkan terapi nonfarmakologik dan herbal dalam mengatasi kesehatannya. Beberapa metode nonfarmakologik telah diterapkan di klinik atau rumah sakit untuk membantu mengatasi masalah pada ibu hamil. Terapi nonfarmakologik telah menjadi bagian dari praktek keperawatan, dalam bentuk terapi modalitas yang dapat digunakan oleh perawat sebagai bagian dari rencana keperawatan yang komprehensif, dalam memberikan dukungan pada perempuan selama proses kehamilan. (DID Sulistyowati, 2022)

Pengobatan farmakologik merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Sedangkan pengobatan nonfarmakologik adalah suatu bentuk pelayanan pengobatan yang menggunakan cara, alat atau bahan yang dipergunakan sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan medis tertentu. (Tiran, 2006)

Jumlah ibu hamil di Desa Mangunharjo RT: 09 RW: 02, Kota Semarang mencapai 30.095 orang, kurang lebih 6.000 diantaranya mempunyai resiko tinggi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan, ibu hamil dan ibu menopause sebagian besar belum menerapkan terapi akupresur untuk mengurangi rasa cemas dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Pada dasarnya manusia memiliki kemampuan menyembuhkan dirinya sendiri. Keyakinan tersebut yang diterapkan dalam teknik self healing, sehingga tercapai keselarasan dan keseimbangan antara badan, pikiran, dan batin. Pelatihan self healing, ada beberapa aspek yang dilibatkan yakni napas, gerak, keheningan dan sentuhan/pijatan. (Gunawan, 2015) Sentuhan atau pijatan yang diberikan adalah berupa akupresur. Hasil penelitian Rubertsson *at al* menyatakan bahwa depresi dan kecemasan kehamilan berhubungan dengan resiko terjadi infeksi.

Meningkatnya kasus covid 19 dan munculnya klister baru, membawa dampak tersendiri pada masyarakat, terutama pada kelompok yang rentan yaitu ibu hamil dan ibu menopause. Salah satu solusi guna mencegah penularan virus pada kelompok tersebut yaitu dengan meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi rasa cemas pada kelompok rentan tersebut.(Dashraath et al., 2020) Upaya tersebut sebagai bagian integral pembangunan nasional diharapkan mempunyai kontribusi yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan sesuai Kemajuan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni (IPTEKS). Selain itu sebagai bentuk partisipasi pada upaya pembangunan nasional dan sesuai dengan visi dan misi, poltekkes untuk menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat disamping melaksanakan Pendidikan.(Arshad Ali, Baloch, Ahmed, Arshad Ali, & Iqbal, 2020)

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan memberikan pelatihan acupressure pada ibu hamil dan ibu menopause merupakan kegiatan sivitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi, merupakan aplikasi dari ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKS) untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Aplikasi acupressure pada ibu hamil dan ibu menopause merupakan pengabdian masyarakat yang mengacu pada pola ilmiah pokok yaitu pendidikan unggul berbasis budaya guna meningkatkan kesejahteraan melalui pemberdayaan masyarakat berbasis budaya local. Sehubungan dengan hal tersebut sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dimasa pandemic sekarang ini maka sangat tepat untuk merapkan pelatihan tentang acupressure kepada masyarakat, terutama kepada masyarakat yang rentan yaitu ibu hamil dan ibu menopause.

METODOLOGI PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan design participatory action research design dengan aplikasi hasil riset keperawatan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. Partisipan pengabdian masyarakat adalah Ibu hamil, Ibu menopause, Kader kesehatan Forum Kesehatan Kelurahan Siaga, Karang taruna, Petugas Surveilans Kesehatan dan KIA Petugas program pengendalian penyakit tidak menular, Ketua RW, ketua RT, Tokoh masyarakat Desa Mangunharjo, Kota Semarang, Tempat pengabdian masyarakat.

Tempat Pengabdian masyarakat di kelurahan Desa Mangunharjo, Kota Semarang dan seluruh RT Semarang. Prosedur pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan meliputi perijinan pengabdian masyarakat, koordinasi pengabdian Poltekkes Kemenkes Semarang dan serta mahasiswa.Persiapan Panduan pelatihan acuresure. Koordinasi dengan Puskesmas Mangunharjo Semarang kader posbindu dan Forum Kesehatan Kelurahan Mangunharjo Semarang.

Tahap Pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi pelatihan tahap 1 yaitu pendataan kader antara lain: nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit masa lalu dan sekarang.Wawancara faktor risiko penyakit tidak menular yang dihadapi sekarang. Pemeriksaan fisik sederhana antara lain: berat badan, tinggi badan, tekanan darah, lemak perut, lemak tubuh dan laborat sederhana antara lain: gula darah, kolesterol, asam urat, rapid test. Screening pada kader kesehatan oleh mahasiswa dan pengabdian. Dilanjutkan dengan pelatihan acupressure kepada kader dan petugas kesehatan selama 2 hari oleh tiem pelatih yang kopeten dalam terapi non farmakologi dengan mendatangkan pakar. Demonstrasi secara daring dan atau luring. Evaluasi, Pencatatan dan pelaporan serta tindak lanjut.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Semarang. Pengumpulan data dilakukan mulai pada bulan September sampai dengan November 2023. Jumlah responden dalam pengabdian masyarakat sebagai evaluasi kegiatan yaitu dari seluruh peserta diambil sampel 30 responden terdiri dari 15 responden dikelompokkan dalam kelompok kontrol dan 15 responden lainnya dikelompokkan dalam kelompok intervensi.

Hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat penerapan hasil penelitian Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Dan Menopause Pada Era Adaptasi Covid 19 didapatkan sebagai berikut

Distribusi karakteristik

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	Frek	%	Frek	%
1 Usia tahun				
< 20	2	13.3	1	6.7
20-30	4	26.7	3	2.0
>30	9	60.0	11	73.3
2 Pekerjaan				
- Bekerja	5	33.3	6	40
- tidak bekerja	10	66.7	9	60
3 Pendidikan				
SD	1	6.7	0	0
SMP	2	13.3	7	46.7
SMA	9	60	4	26.7
PT	3	20	4	26.7
4 Usia Kehamilan				
≤ 19	2	13.3	1	6.7
20-30	4	26.7	3	20
≥ 31	9	60	11	73.3

Hasil tersebut memperlihatkan interpretasi karakteristik responden berdasarkan usia. Hasil analisis didapatkan rata-rata usia responden adalah 32.69 tahun. Kemudian usia responden terbanyak adalah lebih dari 30 tahun yaitu sebanyak 73.3% pada kelompok kontrol sedangkan 60% pada kelompok intervensi.

Hasil analisis menunjukkan responden yang tidak bekerja sebanyak 66.7 % pada kelompok intervensi sedangkan yang tidak bekerja pada kelompok kontrol sebanyak 60 %.

Hasil perbedaan rata-rata tingkat tekanan darah dan kecemasan peserta pengabdian masyarakat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi adalah sebagai berikut

Distribusi rata-rata tingkat tekanan darah dan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol (n=30)

Kelompok	n	Kontrol		P	N	Intervensi		p	
		Mean	SD			Mean	SD		
		pre	post			pre	post		
Tekanan darah	15			0.229	15				
- Sistole		139.2	138.63	1.652		137.7	128.6	6.279	0.000
- Diastole		98.44	97.22	3.519		98.17	89.42	3.968	0.000
Kecemasan	15		7.24	1.043	15	5.95	8.94		0.001
		6.96						0.936	



PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri petugas kesehatan puskesmas, aparat pemerintah, kader dan masyarakat wilayah Mangunharjo Semarang. Pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 2 hari. Masyarakat di berikan pendidikan kesehatan, pemeriksaan gratis serta pelatihan akupresur sederhana. Pada pelaksanaan dilakukan tahap evaluasi dengan mengambil sampel sebanyak 30 peserta dari seluruh peserta yang hadir sesuai kriteria.

Pada bab pembahasan disampaikan interpretasi hasil evaluasi pengabdian masyarakat mencakup pengaruh penerapan hasil penelitian Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil dan Menopause Pada Era Adaptasi Covid 19.

Hasil evaluasi pengabdian masyarakat diketahui bahwa tingkat pendidikan pendidikan dasar sebanyak (6,7%), sedangkan perguruan tinggi sebanyak (46.7%). Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan responden berbagai tingkatan. Hasil penelitian menyatakan bahwa pendidikan orang tua terutama perempuan merupakan salah satu kunci perubahan sosial budaya. Perempuan yang berpendidikan relatif tinggi akan memiliki tindakan pemeliharaan kesehatan yang lebih baik. Perempuan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih besar dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah.(Lewnard & Lo, 2020)

Pendidikan diperoleh dari proses belajar melalui pendidikan formal maupun informal. Proses tersebut diharapkan dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik. Pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang dalam menerima informasi dan pengetahuan untuk menuju hidup sehat serta mengatasi masalah kesehatan.(Pascarella et al., 2020)

Hasil evaluasi pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa penerapan akupresur LR-3 berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan tubuh dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan menopause pada era adaptasi covid 19, dengan melihat hasil pemeriksaan tekanan darah dan tingkat kecemasan. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil analisis bivariat, diketahui terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat tekanan darah dan tingkat kecemasan, pada kelompok intervensi sebelum dan setelah periode intervensi ($p=0.000$) Kemudian tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat tekanan darah dan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum dan setelah periode intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan daya tahan tubuh dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan menopause pada era adaptasi covid 19.(Dashraath et al., 2020)

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologik dan non farmakologik.(Kemenkes.RI, 2014) Pengobatan farmakologik merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Sedangkan pengobatan nonfarmakologik adalah suatu bentuk pelayanan pengobatan yang menggunakan cara, alat atau bahan yang dipergunakan sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan medis tertentu.(Tiran, 2006) Hasil studi pendahuluan menunjukkan, penanganan ibu hamil dengan

hipertensi belum mengkombinasikan dengan terapi nonfarmakologi. Pendekatan nonfarmakologi merupakan trend baru yang dapat dikembangkan dan merupakan metode alternatif yang dapat ditawarkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama era covid 19. (Zwelling, 2006) Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi, kecemasan dan meningkatkan daya tahan tubuh adalah terapi akupresur. (Qu et al., 2014)

Masyarakat Indonesia telah lama menerapkan terapi nonfarmakologik dan herbal dalam mengatasi kesehatannya. Beberapa metode nonfarmakologik telah diterapkan di klinik atau rumah sakit untuk membantu mengatasi masalah kesehatan. Terapi nonfarmakologik telah menjadi bagian dari praktek keperawatan, dalam bentuk terapi modalitas yang dapat digunakan oleh perawat sebagai bagian dari rencana keperawatan yang komprehensif, baik di rumah sakit maupun di masyarakat.

Pada dasarnya manusia memiliki kemampuan menyembuhkan dirinya sendiri. Keyakinan tersebut yang diterapkan dalam teknik self healing, sehingga tercapai keselarasan dan keseimbangan antara badan, pikiran, dan batin. Pada latihan akupresur, ada beberapa aspek yang dilibatkan yakni napas, gerak, keheningan dan sentuhan/pijatan. (Gunawan, 2015) Sentuhan atau pijatan yang diberikan adalah berupa akupresur. (Moradi, Akbarzadeh, Moradi, Toosi, & Hadianfard, 2014)

Akupresur adalah memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan mengatasi nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi. (Lin et al., 2016) Manfaat akupresur antara lain membantu dalam pengelolaan stres, menenangkan ketegangan syaraf, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik terapi ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik yang berhubungan dengan penyakit hipertensi. Pijatan-pijatan pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang syaraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme, dan menurunkan tekanan darah (Moradi et al., 2014). Seperti hasil penelitian *Randomized Clinical Trial, Akupresur on Taichong Acupoint* dengan subyek hipertensi umum, terbukti dapat menurunkan tekanan darah ($p < 0.05$), (Lin et al., 2016).

Akupresur merupakan proses pemijatan mempunyai 2 reaksi, yaitu reaksi menguatkan (*yang*) dan reaksi menurunkan (*yin*). Pijatan *yang* dilakukan selama 30 tekanan atau putaran dan searah dengan jarum jam. Pijatan *yin* dilakukan selama 40 tekanan atau putaran dan berlawanan dengan jarum jam. Pijatan bisa dimulai setelah menemukan titik pijatan yang tepat, yaitu timbulnya reaksi pada titik pijat berupa rasa nyeri atau pegal. Titik LR-3 *Taichong* merupakan titik hati, digunakan untuk mengurangi sakit kepala, vertigo, stres emosional, dan penglihatan kabur (Kwan & Li, 2014) (Depkes RI, 2015). Seperti hasil penelitian studi kualitatif diskriptif *The research Grup Nursing Care* yang dilakukan menunjukkan bahwa akupresur titik *Yongquan* (R1), *Taichong* (F3), *Chengshan* (B57) dapat memberikan rasa nyaman dan menurunkan kecemasan, kelelahan, pusing. (Silva, Brito, Carvalho, & Lopes, 2016)

Hasil penelitian Rubertsson *at al* menyatakan bahwa depresi dan kecemasan pada awal kehamilan berhubungan dengan resiko terjadi preeklamsi. (Rubertsson C, Hellström J, Cross M, 2014) (Soltani, Mokhber, Esmaily, & Abedian, 2015) Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya penatalaksanaan terhadap kecemasan pada ibu hamil dan ibu menopause diantaranya dengan akupresur di masyarakat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi kecemasan pada era adaptasi covid 19.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan yang bermakna tingkat tekanan darah dan tingkat kecemasan pada sebelum intervensi dan sesudah intervensi akupresur pada ibu hamil dan ibu menopause Hal tersebut menunjukkan bahwa akupresur LR-3 berpengaruh terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi kecemasan pada era adaptasi covid 19 di masyarakat. Program pengabdian masyarakat dengan memberikan pelatihan akupresur LR-3 dapat diterapkan pada ibu hamil dan ibu menopause juga masyarakat umum dalam rangka membantu program pemerintah untuk meningkatkan kesehatan perempuan dan masyarakat umumnya terutama pada era adaptasi covid 19 saat ini.

Daftar pustaka

- Arshad Ali, S., Baloch, M., Ahmed, N., Arshad Ali, A., & Iqbal, A. (2020). The outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)—An emerging global health threat. *Journal of Infection and Public Health*, 13(4), 644–646. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.02.033>
- Dashraath, P., Wong, J. L. J., Lim, M. X. K., Lim, L. M., Li, S., Biswas, A., ... Su, L. L. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic and pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 222(6), 521–531. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.03.021>
- Depkes RI. (2015). Kurikulum dan modul Training Of trainer (TOT) Akupresure untuk pelayanan di puskesmas (Kemenkes RI). In *Loka Kesehatan Tradisional Masyarakat, Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI* (Vol. 01, pp. 5–6).
- DID Sulistyowati. (2022). HEALING ACUPRESSURE LR-3 ON BLOOD PRESSURE AND ANXIETY LEVELS IN PREGNANT WOMEN WITH HYPERTENSION. *Eduvest Jounel of Universal Studies*, 2(7), 397–405.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). *Laporan Kinerja Instansi Pememrintah tahun 2020*.
- Dinkes Jateng. (2016). Data Angka Kematian dan anak. In *Dinas kesehatan Jawa Tengah*. Jawa Tengah: Dinas kesehatan Jawa tengah.
- Gunawan, R. (2015). Sehat dengan Self Healing. In *detikHealth* (20/1/2015).
- Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin*, (Hipertensi), 1–7.
- Kementerian Kesehatan. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 51). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Kementerian kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Kwan, W. S. C., & Li, W. W. H. (2014). Effect of ear acupressure on acute postpartum perineal pain: A randomised controlled study. *Journal of Clinical Nursing*, 23(7–8), 1153–1164. <https://doi.org/10.1111/jocn.12281>
- Lewnard, J. A., & Lo, N. C. (2020). Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(6), 631–633. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30190-0](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30190-0)
- Lin, G., Chang, W., Chen, K., Tsai, C., Hu, S., & Chen, L. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension : A Randomized Clinical Trial. *Hindawi Publishing Corporation*, 10.1155(10), 9.
- Moradi, Z., Akbarzadeh, M., Moradi, P., Toosi, M., & Hadianfard, M. J. (2014). The Effect of Acupressure at GB-21 and SP-6 Acupoints on Anxiety Level and Maternal-Fetal Attachment in Primiparous Women: a Randomized Controlled Clinical Trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 3(3), 19948.
- Pascarella, G., Strumia, A., Piliago, C., Bruno, F., Del Buono, R., Costa, F., ... Agrò, F. E. (2020). COVID-19 diagnosis and management: a comprehensive review. *Journal of Internal Medicine*, 288(2), 192–206. <https://doi.org/10.1111/joim.13091>
- Qu, F., Zhang, D., Chen, L. T., Wang, F. F., Pan, J. X., Zhu, Y. M., ... Huang, H. F. (2014). Auricular acupressure reduces anxiety levels and improves outcomes of in vitro fertilization: A prospective, randomized and controlled study. *Scientific Reports*, 4, 1–7.
- Rubertsson C, Hellström J, Cross M, S. G. (2014). Anxiety in early pregnancy: Prevalence and contributing factors. *Arch Womens Ment Health*, (17), 221-8.
- Silva, F. C. B. Da, Brito, R. S. De, Carvalho, J. B. L. De, & Lopes, T. R. G. (2016). Using acupressure to minimize discomforts during pregnancy. *Rev Gaúcha Enfermdo Rio Grande Do Norte*, 37(2).
- Soltani, N., Mokhber, N., Esmaily, H., & Abedian, Z. (2015). Depression and anxiety in pregnancy and postpartum in women with mild and severe preeclampsia. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(4), 454.
- Tiran, D. (2006). Complementary therapies in pregnancy: midwives' and obstetricians' appreciation of risk. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 12(1),1-9.
- Zwelling, E. (2006). How to implement complementary therapies for laboring women. , 31 (6), 2-7. *MCN*.

