

Video Edukasi Gelang Akupresur untuk Menurunkan Stres pada Ibu Hamil Trimester III

Marliana Rahma¹, Dewi Rubi Fitriani², Rina Dwi Anggraeni³, Santi Komala Dewi⁴, Siti Suniatuz Zahra⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sehati Indonesia, Indonesia

Article History

Received : April 2025
Revised : Mei 2025
Accepted : Juni 2025
Published : Juni 2025

Corresponding author*:

Marliana Rahma

Contact:

marliana.rahma@yahoo.com

Cite This Article: (APA 6th)

Rahma, M., Fitriani, D. R., Anggraeni, R. D., Dewi, S. K., & Zahra, S. S. (2025). Video Edukasi Gelang Akupresur untuk Menurunkan Stres pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 4(01), 105–108.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jammu.v4i0.1.2783>

Abstract: *Pregnancy in the third trimester is often accompanied by physical and psychological changes, including anxiety, sleep disturbance, fatigue, and fear of childbirth. If not managed properly, stress during pregnancy may affect maternal comfort and fetal well-being. Acupressure wristbands are one of the non-pharmacological complementary therapies that can be used to support relaxation and reduce stress in pregnant women. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge and skills regarding the use of acupressure wristbands to reduce stress during the third trimester. The activity was conducted in Desa Cengkong, Karawang, in July 2025. The target participants were third-trimester pregnant women. The method consisted of preparation, health education, video-based education, demonstration of acupressure wristband use at the P6 or Nei Guan point, discussion, monitoring, evaluation, and follow-up. The results showed that participants were enthusiastic and able to understand the benefits, procedures, duration, and precautions of acupressure wristband use. After the activity, most participants reported feeling more relaxed, more comfortable, less tense, and better prepared for childbirth. This activity indicates that education on acupressure wristbands can be used as a safe, simple, and practical strategy to support stress management among third-trimester pregnant women.*

Keywords: *acupressure wristband, complementary therapy, pregnancy, stress, third trimester*

Abstrak: Kehamilan trimester III sering disertai perubahan fisik dan psikologis, seperti kecemasan, gangguan tidur, kelelahan, dan rasa takut menghadapi persalinan. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres selama kehamilan dapat memengaruhi kenyamanan ibu dan kesejahteraan janin. Gelang akupresur merupakan salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu relaksasi dan menurunkan stres pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III mengenai penggunaan gelang akupresur untuk menurunkan stres. Kegiatan dilaksanakan di Desa Cengkong, Karawang, pada Juli 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III. Metode pelaksanaan meliputi persiapan, penyuluhan kesehatan, edukasi berbasis video, demonstrasi penggunaan gelang akupresur pada titik P6 atau Nei Guan, diskusi, monitoring, evaluasi, dan tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias dan mampu memahami manfaat, cara penggunaan, durasi penggunaan, serta hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan gelang akupresur. Setelah kegiatan, sebagian besar peserta menyatakan merasa lebih rileks, nyaman, berkurang ketegangannya, dan lebih siap menghadapi persalinan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi penggunaan gelang akupresur dapat menjadi strategi sederhana, aman, dan praktis untuk mendukung pengelolaan stres pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: gelang akupresur, ibu hamil, stres, terapi komplementer, trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan fase akhir kehamilan yang ditandai dengan semakin besarnya ukuran janin, meningkatnya ketidaknyamanan fisik, serta perubahan psikologis menjelang persalinan. Pada periode ini, ibu hamil sering mengalami keluhan seperti nyeri punggung, gangguan tidur, mudah lelah, sering buang air kecil, serta kecemasan menghadapi proses persalinan. Perubahan fisik dan emosional tersebut dapat meningkatkan risiko stres, terutama apabila ibu kurang mendapatkan informasi, dukungan keluarga, dan pendampingan tenaga kesehatan.

Stres pada ibu hamil trimester III perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kondisi ibu dan janin. Stres yang tidak tertangani dapat menyebabkan gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, kelelahan emosional, gangguan nafsu makan, serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Selain itu, stres berkepanjangan selama kehamilan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, termasuk

persalinan prematur dan berat badan lahir rendah. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya pengelolaan stres yang aman, mudah dilakukan, dan sesuai untuk ibu hamil.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi komplementer nonfarmakologis. Terapi komplementer menjadi pilihan karena relatif aman, tidak menggunakan obat-obatan, mudah diterapkan, dan dapat dikombinasikan dengan edukasi kesehatan. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik pemberian tekanan pada titik tertentu tubuh untuk membantu menstimulasi respons relaksasi, memperbaiki kenyamanan, dan mengurangi ketegangan.

Gelang akupresur merupakan alat sederhana yang bekerja dengan memberikan tekanan pada titik P6 atau Nei Guan, yaitu titik yang berada di bagian dalam pergelangan tangan. Stimulasi pada titik ini dipercaya dapat membantu mengurangi kecemasan, mual, ketegangan, dan gangguan tidur. Berbeda dengan akupunktur yang menggunakan jarum, gelang akupresur bersifat non-invasif sehingga lebih mudah diterima dan digunakan secara mandiri oleh ibu hamil.

Meskipun memiliki manfaat, pemahaman ibu hamil mengenai penggunaan gelang akupresur masih terbatas. Banyak ibu hamil belum mengetahui lokasi titik P6, lama penggunaan, manfaat, serta efek samping ringan yang mungkin muncul seperti rasa pegal atau bekas tekanan pada kulit. Oleh karena itu, edukasi berbasis video dan demonstrasi langsung perlu dilakukan agar ibu hamil mampu menggunakan gelang akupresur secara benar dan aman.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III dalam menggunakan gelang akupresur sebagai upaya menurunkan stres menjelang persalinan di Desa Cengkong, Karawang.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Desa Cengkong, Karawang, pada bulan Juli 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III di wilayah Desa Cengkong. Kegiatan dilakukan selama satu bulan secara berkala, dengan edukasi satu kali setiap minggu dan penggunaan gelang akupresur dilakukan setiap hari oleh peserta sesuai petunjuk yang diberikan.

Metode pelaksanaan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring, evaluasi, dan tindak lanjut. Tahap persiapan dilakukan melalui identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, pembuatan media video edukasi, penyiapan alat bantu berupa gelang akupresur, serta pengorganisasian tim pelaksana yang terdiri dari dosen, mahasiswa, dan pihak pendukung kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan mengenai stres pada ibu hamil trimester III, penyebab stres, dampak stres terhadap ibu dan janin, serta upaya penanganan stres secara nonfarmakologis. Edukasi juga diberikan melalui media video agar peserta lebih mudah memahami materi. Setelah penyuluhan, tim pelaksana melakukan demonstrasi cara penggunaan gelang akupresur pada titik P6 atau Nei Guan di pergelangan tangan bagian dalam.

Peserta diberikan penjelasan mengenai cara menentukan titik P6, cara memasang gelang dengan tepat, durasi penggunaan, prinsip keamanan, dan kondisi yang memerlukan penghentian penggunaan. Setelah demonstrasi, peserta diberi kesempatan untuk mencoba memasang gelang akupresur secara mandiri dengan pendampingan tim pelaksana.

Tahap monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan peserta mampu menggunakan gelang dengan benar dan memahami manfaatnya. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan diskusi untuk menilai pemahaman peserta serta pengalaman peserta setelah menggunakan gelang akupresur. Tindak lanjut dilakukan dengan memberikan anjuran kepada peserta untuk menggunakan gelang sesuai kebutuhan dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi penggunaan gelang akupresur untuk menurunkan stres pada ibu hamil trimester III dilaksanakan di Desa Cengkong, Karawang. Kegiatan dilakukan secara berkala selama bulan Juli 2025. Edukasi dilaksanakan satu kali setiap minggu, sedangkan penggunaan gelang akupresur dilakukan setiap hari oleh peserta selama satu bulan.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai stres pada kehamilan trimester III. Peserta diberikan penjelasan mengenai penyebab stres, tanda dan gejala stres, dampak stres terhadap ibu dan janin, serta pentingnya mengelola stres menjelang persalinan. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan video edukasi.

Setelah penyampaian materi, tim pelaksana melakukan demonstrasi penggunaan gelang akupresur. Peserta dijelaskan mengenai titik P6 atau Nei Guan yang terletak pada pergelangan tangan bagian dalam. Tonjolan pada gelang diarahkan pada titik tersebut agar memberikan tekanan yang sesuai. Peserta juga diberikan informasi bahwa gelang tidak boleh dipasang terlalu ketat dan penggunaan perlu dihentikan sementara apabila muncul nyeri, iritasi, atau rasa tidak nyaman.

Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias dan aktif bertanya mengenai manfaat gelang akupresur, lama penggunaan, kemungkinan efek samping, serta waktu terbaik untuk menggunakan gelang. Beberapa peserta menyampaikan bahwa sebelumnya belum mengetahui bahwa gelang akupresur dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi selama kehamilan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara setelah penggunaan gelang akupresur, sebagian besar peserta menyatakan merasa lebih rileks dan nyaman. Beberapa peserta menyampaikan bahwa kualitas tidur menjadi lebih baik, ketegangan tubuh berkurang, serta rasa cemas menjelang persalinan menjadi lebih ringan. Keluhan ringan yang muncul berupa rasa pegal pada pergelangan tangan pada awal penggunaan, namun keluhan tersebut berkurang setelah peserta menyesuaikan tekanan gelang.

Pembahasan

Stres pada ibu hamil trimester III merupakan kondisi yang sering terjadi akibat perubahan fisik dan psikologis menjelang persalinan. Ibu hamil dapat mengalami kecemasan terhadap proses persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi bayi, serta ketidaknyamanan fisik akibat bertambahnya usia kehamilan. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat memengaruhi kualitas tidur, nafsu makan, tekanan darah, dan kenyamanan ibu hamil.

Penggunaan gelang akupresur menjadi salah satu alternatif terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi stres pada ibu hamil. Gelang akupresur bekerja dengan memberikan tekanan pada titik P6 atau Nei Guan. Stimulasi pada titik tersebut dapat membantu menimbulkan efek relaksasi, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan rasa nyaman. Dalam kegiatan ini, sebagian besar peserta menyampaikan adanya peningkatan kenyamanan setelah menggunakan gelang akupresur.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman peserta. Sebelum kegiatan, sebagian peserta belum mengetahui lokasi titik P6 dan cara penggunaan gelang yang benar. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, peserta mampu memasang gelang secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik dapat membantu meningkatkan keterampilan peserta dalam menerapkan terapi komplementer secara aman.

Selain itu, penggunaan video edukasi membantu memperjelas materi yang diberikan. Video memudahkan peserta memahami langkah penggunaan gelang akupresur, manfaat, dan hal-hal yang perlu diperhatikan selama penggunaan. Media audiovisual juga membuat proses edukasi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta.

Dari sisi keamanan, gelang akupresur tergolong terapi nonfarmakologis yang sederhana dan tidak invasif. Namun, penggunaan tetap perlu memperhatikan kenyamanan ibu hamil. Gelang tidak boleh dipasang terlalu ketat, tidak digunakan pada kulit yang mengalami iritasi atau luka, dan perlu dilepas sementara apabila menimbulkan nyeri atau rasa tidak nyaman. Edukasi mengenai efek samping ringan penting diberikan agar peserta dapat menggunakan gelang secara aman.

Kegiatan ini memberikan manfaat praktis bagi ibu hamil trimester III karena terapi yang diajarkan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selain itu, kegiatan ini juga dapat mendukung peran tenaga kesehatan dan kader dalam memberikan edukasi pengelolaan stres nonfarmakologis kepada ibu hamil. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, diharapkan ibu dapat lebih tenang, nyaman, dan siap menghadapi persalinan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan edukasi penggunaan gelang akupresur untuk menurunkan stres pada ibu hamil trimester III di Desa Cengkong, Karawang, memberikan manfaat positif bagi peserta. Edukasi, video pembelajaran, dan demonstrasi penggunaan gelang akupresur mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai penyebab stres, dampak stres selama kehamilan, serta cara penggunaan gelang akupresur sebagai terapi komplementer nonfarmakologis.

Sebagian besar peserta menyatakan merasa lebih rileks, nyaman, berkurang ketegangannya, dan lebih tenang menjelang persalinan setelah menggunakan gelang akupresur. Dengan demikian, gelang akupresur dapat menjadi salah satu metode sederhana, aman, dan praktis untuk membantu pengelolaan stres pada ibu hamil trimester III.

Saran

Ibu hamil trimester III diharapkan dapat menggunakan gelang akupresur sesuai petunjuk sebagai terapi pendamping untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Tenaga kesehatan dan kader diharapkan dapat memberikan edukasi berkelanjutan mengenai penggunaan terapi komplementer yang aman selama kehamilan. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala dengan evaluasi yang lebih terukur, misalnya menggunakan instrumen tingkat stres atau kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Treatment and management of mental health conditions during pregnancy and postpartum*. Washington, DC: American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Armayanti, L. Y., Rahayu, S., & Astuti, N. W. (2022). Pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 101–109.
- Chen, J. M., Lu, Z. N., Wu, R. W., Bi, K. W., & Liu, C. T. (2021). Acupressure for symptom management: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 58, 102698.
- Dunkel Schetter, C. (2011). Psychological science on pregnancy: Stress processes, biopsychosocial models, and emerging research issues. *Annual Review of Psychology*, 62, 531–558.
- Lee, H. J., Kim, S. Y., & Park, Y. J. (2021). Effectiveness of acupressure therapy on anxiety in pregnant women: A quasi-experimental study. *Journal of Nursing Research*, 29(4), e162.
- Nasole, E., Zanon, V., Marcolin, P., & Bosco, G. (2019). Middle ear barotrauma during hyperbaric oxygen therapy; a review of acupressure prevention. *Undersea and Hyperbaric Medicine*, 46(5), 565–572.
- Rahmawati, D. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 7(1), 45–52.
- Senudin, P. K., Janggu, J. P., & Padeng, E. P. (2021). Pelatihan akupresur mandiri pada ibu hamil trimester III. *Jurnal SOLMA*, 10(3), 476–483.
- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Sukanuma, M. (2020). Acupressure for stress reduction during pregnancy: A complementary approach. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101120.
- Song, H. J., Seo, H. J., Lee, H., Son, H., Choi, S. M., & Lee, S. (2015). Effect of self-acupressure for symptom management: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(1), 68–78.
- World Health Organization. (2022). *Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Maternal mental health*. Geneva: World Health Organization.