

PENERAPAN HASIL PENELITIAN *HEALING PRESSURETENSION* UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DAN IBU MENOPAUSE

^{1*)}Dina Indrati Dyah Sulistyowati, ²⁾Wagiyo, ³⁾Lisa Rizky Amalia, ⁴⁾Mardiyono

^{1,2,4)} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

³⁾ Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan

E-mail: dinaindrati@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil dan ibu menopause dengan komplikasi di Indonesia selalu bertambah. Dengan berakhirnya masa pandemi covid masyarakat diimbau tetap waspada, terutama ibu hamil dan lansia. Mulainya aktifitas kembali akan memberikan dampak tersendiri bagi masyarakat, terutama pada gaya hidup serta pola makan. Salah satu penyakit yang muncul karena pola makan dan gaya hidup adalah hipertensi. Hasil penelitian sebelumnya hipertensi dapat dicegah selain mengatur pola makan yaitu dengan melakukan *Healing Pressuretension*. Pengabdian ini merupakan aplikasi hasil inovasi *Healing Pressuretension* dimana merupakan salah satu terapi komplementar yang merupakan perpaduan antara self healing dan *Healing Pressuretension*, yang mempunyai 2 reaksi, yaitu reaksi menguatkan (*yang*) dan reaksi menurunkan (*yin*). Pijatan-pijatan pada titik tertentu dalam terapi *Healing Pressuretension* dapat merangsang gelombang syaraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme, dan meningkatkan imun. Metode pengabdian masyarakat ini dengan menyelenggarakan pelatihan cara *Healing Pressuretension* mandiri baik langsung demonstrasi dan media. Sasaran Pengabdian adalah ibu hamil, ibu pre/menopause. Pengabdian di selenggarakan selama 2 hari dan pendampingan selama 2 minggu dan evaluasi melalui pemeriksaan tekanan darah pre post pengabdian. Hasil menunjukkan dari 30 jumlah responden ada perubahan tekanan darah pre post pengabdian yang signifikan $p=0.001$, selain itu hasil wawancara menyampaikan merasa nyaman dan kecemasan berkurang. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat sebagai standar operasional dalam membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara *Healing Pressuretension* untuk mencegah hipertensi terutama pada ibu hamil dan ibu menopause.

Kata Kunci : *Healing Pressuretension* , hipertensi, ibu hamil, ibu menopause.

ABSTRACT

The number of pregnant women and menopausal women with complications is increasing in Indonesia. With the end of the COVID pandemic, the community is urged to remain vigilant, especially pregnant women and the elderly. The resumption of activities will have its own impact on society, especially on lifestyle and diet. One of the diseases associated with diet and lifestyle is hypertension. The results of previous research on hypertension can be prevented in addition to regulating diet, namely by doing *Healing Pressuretension*. This service is an application of the results of the *Healing Pressuretension* innovation, one of the complementary therapies, which is a combination of self-healing and *Healing Pressuretension*, which has 2 reactions, namely the strengthening reaction (*Yang*) and the lowering reaction (*Yin*). *Healing Pressuretension* therapy massages specific points to stimulate nerve waves to increase blood flow, relax spasms and boost immunity. This community service method is by organising training on how to independently perform *Healing Pressuretension* both direct demonstration and media. The target audience is pregnant women, pre/menopausal women. The service was conducted for 2 days and support for 2 weeks and evaluation through pre and post service blood pressure checks. The results showed that out of 30 respondents there was a significant change in blood pressure pre post service $p=0.001$, besides the results of the interview conveyed feeling of comfort and reduced anxiety. The results of this community service are expected to be an operational standard in helping to increase public knowledge about how to *Healing Pressuretension* to prevent hypertension, especially in pregnant women and menopausal women.

Keywords : *Healing Pressuretension*, hypertension, pregnant women, menopausal women.

PENDAHULUAN

Salah satu arah kebijakan pemerintah dalam rangkian program SDGs adalah Primary Health Care yaitu dengan melaksanakan upaya kesehatan masyarakat. Data kementerian 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. 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.³ Selain kasus angka kematian ibu, di Indonesia juga di hadapkan dengan permasalahan ibu dengan pre/menopause.

Menopause merupakan fase alami dalam siklus kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan kemampuan reproduksi. Menopause umumnya terjadi pada wanita berusia antara 45 hingga 55 tahun, dengan rata-rata usia menopause sekitar 50 tahun (NHS, 2022). Fase ini terjadi penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium, yang mengakibatkan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Gejala umum yang sering dilaporkan meliputi hot flashes, keringat malam, gangguan tidur, perubahan mood, dan penurunan kepadatan tulang (NAMS, 2020). Selain itu, menopause juga dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis wanita, yang sering kali mengakibatkan stres dan kecemasan (Hickey et al., 2020). Hal tersebut memicu meningkatnya penyakit tidak menular di masyarakat, hipertensi, diabet, stroke, rematik dan sebagainya.

Di Indonesia, pemahaman mengenai menopause dan dampaknya masih perlu ditingkatkan. Faktor budaya, sosial, dan ekonomi memainkan peran penting dalam cara wanita menghadapi menopause. Stigma dan kurangnya informasi yang tepat sering kali membuat wanita kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi fase ini (Safitri et al., 2021). Oleh karena itu, pengabdian untuk ibu pre/menopause sangat penting untuk

mencegah atau mengatasi penyakit tidak menular di masyarakat.

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 dan pre/menopause. Pengobatan nonfarmakologik merupakan pendamping terapi farmakologi yang menggunakan cara, alat atau bahan yang dipergunakan sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan medis tertentu.¹³

Jumlah ibu hamil di Wilayah Cepoko 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 *Healing Pressuretension* 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. Pengabdian ini merupakan aplikasi hasil penelitian healing acupresure untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan kecemasan yang telah diteliti dan dipublikasikan sebelumnya. Ada beberapa aspek yang dilibatkan yakni napas, gerak, keheningan dan sentuhan/pijatan.¹⁵ Sentuhan atau pijatan yang diberikan adalah berupa *Healing Pressuretension*. Pijatan dan relaksasi dilakukan bersamaan selama 20 menit setiap hari. Intervensi tersebut juga sesuai hasil penelitian Rubertsson *et al* menyatakan bahwa depresi dan kecemasan kehamilan berhubungan dengan resiko terjadi infeksi.

Sehubungan dengan hal tersebut sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dimasa pandemic sekarang ini maka sangat

tepat untuk merapkan pelatihan tentang *Healing Pressuretension* kepada masyarakat, terutama kepada masyarakat yang rentan yaitu ibu hamil dan ibu menopause.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan memberikan pelatihan *Healing Pressuretension* 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 *Healing Pressuretension* 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.

Pengabdian masyarakat ini merupakan participatory action research design dengan aplikasi hasil riset keperawatan berupa Pelatihan Dan Penerapan *Healing Pressuretension* Untuk Mencegah Hipertensi Pada Ibu Hamil. Kegiatan melibatkan Ibu hamil dan menopause sebanyak 30 orang, 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. Waktu pelaksanaan pelatihan *Healing Pressuretension* selama 2 hari. Dilanjutkan pendampingan dan pendidikan berkelanjutan selama 1 bulan oleh kader terkait selanjutnya dilakukan evaluasi pre-post pengabdian yang meliputi, kecemasan dan tekanan darah.

HASIL

Hasil pengabdian yang diselenggarakan kurang lebih selama 1 bulan. Pelatihan selama 2 hari dilanjutkan pelaksanaan dan evaluasi serta pendampingan. Jumlah responden dalam pengabdian masyarakat sebagai evaluasi kegiatan yaitu dari seluruh peserta diambil sampel 30

responden bu hamil dan ibu pre/menopause. Hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat didapatkan sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden
N=30

No	Variabel	Ibu menopause		Ibu hamil	
		Frek	%	Frek	%
1	Usia tahun				
	< 20			1	6.7
	20-30			11	73
	>30			3	2.0
	40-50	6	40.0		
2	>51	9	60.0		
	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			1	6.7
	20-30			3	20
	≥ 31			11	73.3

Tabel 1. menunjukkan hasil distribusi responden pengabdian dengan jumlah ibu pre/menopause sebanyak 15 orang dan ibu hamil 15 orang. Hasil analisis didapatkan rata-rata usia responden ibu hamil terbanyak 20-30 tahun 73 %. Usia responden ibu pre/menopause terbanyak >51 tahun sebanyak 60 %. Hasil analisis menunjukkan kedua kelompok responden yang mayoritas tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Lebih dari 50% tidak bekerja. Rata-rata pendidikan untuk ibu pre-menopause terbanyak lulusan SMA 60% sedangkan pada ibu hamil terbanyak lulusan SMP 46,7%.

Setelah diberikan pelatihan dan pendampingan kurang lebih 2 minggu sampai 1 bulan, hasil evaluasi menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tingkat tekanan darah dan kecemasan peserta pengabdian masyarakat. Adapun hasil evaluasi pengabdian sebelum dan sesudah intervensi adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi rata-rata tingkat tekanan darah dan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol (n=30)

Kelompok	n	Ibu Pre-Menopause				p	N	Ibu Hamil				p
		pre	post	Mean	SD			pre	post	Mean	SD	
Tekanan darah	15						15					
Sistole		139.23	128.63	6.23	0.001			137.71	128.63	6.28	0.000	
Diastole		98.44	90.22	3.62	0.002			98.17	89.42	3.97	0.001	
Kecemasan	15	7.24	3.96	1.04	0.002		15	5.95	3.94	0.94	0.001	

Tabel 2. menunjukkan hasil adanya perbedaan tekanan darah dan kecemasan pada ibu hamil serta ibu pre-menopause sebelum dan setelah diberikan pelatihan dan pendampingan. Tekanan darah sistole pada ibu pre/menopause sebelum rata-rata 139.23 mmHg setelah intervensi 128.63 mmHg, begitu pula kecemasan mengalami penurunan dari 7,24 menjadi 3,96 (ringan). Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan dan penerapan *healing pressuretension* sangat membantu untuk mencegah hipertensi, kecemasan pada ibu hamil dan ibu pre/manapouse di masyarakat.



Gambar 1: kegiatan pengabdian pemeriksaan tekanan darah dan tes darah serta senam *healing pressuretension*

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri petugas kesehatan puskesmas, aparat pemerintah, kader dan masyarakat wilayah Cempoko. Pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 2 hari. Masyarakat di berikan pendidikan kesehatan, pemeriksaan gratis serta pelatihan *healing pressuretension* 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 *healing pressuretension* untuk meningkatkan mencegah hipertensi dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan menopause .

Hasil evaluasi pengabdian masyarakat diketahui bahwa tingkat pendidikan mayoritas adalah lulusan SMU. 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 *healing pressuretension* dengan latihan pernapasan dan pijatan titik akupresur LR-3 berpengaruh terhadap tekanan darah dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. 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 ($p=0.000$) baik pada ibu hamil maupun ibu pre/menopause. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan daya tahan tubuh dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan menopause (Dashraath et al., 2020). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologik dan non farmakologik (Kemenkes.RI, 2019). 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 (DID Sulistyowati et al, 2023). 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. 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). Manfaat *healing pressuretension* 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).

Healing pressuretension merupakan kombinasi olah nafas dan pemijatan akupresur dimana 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 deskriptif 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)

Selain itu hasil penelitian Rubertsson et 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.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang bermakna tingkat tekanan darah dan tingkat kecemasan sebelum intervensi dan sesudah intervensi pengabdian *healing pressuretension* pada ibu hamil dan ibu menopause. Hal tersebut menunjukkan bahwa *healing pressuretension* dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan di masyarakat. Program pengabdian masyarakat dengan memberikan pelatihan *healing pressuretension* dapat diterapkan pada ibu hamil dan ibu menopause juga masyarakat umum dalam rangka membantu program pemerintah mencegah penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Journal of Universal Studies*, 2(7), 397–405.
- Dina Indrati Dyah Sulistyowati, Mardiyono (2024) Preventive Effect Nanoparticles Moringa Oleifera of Supplementation During Pregnancy Care on Preeclampsia and Anxiety: Study Serotonin Levels. *International Journal of Social Health - Vol 2 (7) July 2023* -(398-403).
- Dina Indrati Dyah Sulistyowati, Supriadi Supriadi, Mardiyono Mardiyono, Wagiyo Wagiyo (2023). Aplikasi Hasil Penelitian Pelatihan Dan Penerapan Akupresur Untuk Mengurangi Risiko Komplikasi Hipertensi Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Srandol. *Jurnal Salingka Abdimas Volume 3 No. 2* (261-264)
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). Laporan Kinerja Instansi Pemerintah 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.
- Hickey, M., Riach, K., Kachouie, R., & Jack, G. (2020). "No sweat: Managing menopausal symptoms at work". *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 41(3), 167-173.
- 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 randomized controlled study. *Journal of Clinical Nursing*, 23(7–8), 1153–1164.
<https://doi.org/10.1111/jocn.12281>
- 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.
- NAMS (North American Menopause Society). (2020). "The 2020 Genitourinary Syndrome of Menopause Position Statement". *Menopause*, 27(9), 976-992.
- NHS (National Health Service). (2022). "Menopause". Diakses dari <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>
- 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.
- Safitri, E., Nurhidayah, I., & Handayani, S. (2021). "Persepsi Wanita Menopause tentang Gejala dan Penanganannya di Kota Yogyakarta". *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45-53.
- Silva, F. C. B. Da, Brito, R. S. De, Carvalho, J. B. L. De, & Lopes, T. R. G. (2016). Usin 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.
- Sulistyowati, D. I. D., Soejoenoes, A. ., Hadisaputro, S. ., Sujianto, U. ., & Mardiyono, M. (2023). Efektifitas Ekstrak Nano Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 339–348.
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i1.593>
- 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.