

TUMEKUNG DAN HEALING TOUCH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Tumekung and Healing Touch on Anxiety Levels of Primigravida Pregnant Women Trimester III

¹Berty Risyanti, ²Silvi Teni Novianti, ³Maya Indriati, ⁴Siti Sugih Hartiningsih

^{1,2,3}Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan, STIKes Dharma Husada

⁴Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Dharma Husada

(berty@stikesdhhb.ac.id)

ABSTRACT

One frequent mental condition that many pregnant women experience is anxiety. Anxiety is a natural response to perceived danger, but it may progress to a major mental health issue if it becomes chronic and gets in the way of everyday functioning. As a consequence of their concerns about giving birth and their ability to care for their newborns afterwards, seven out of ten primigravida pregnant women surveyed in a pilot study during annual prenatal exams reported experiencing anxiety. Tumekung and healing touch are two non-pharmacological approaches to anxiety treatment. The purpose of this research was to find out how tumekung and healing touch affected the anxiety levels of first-time mothers in their third trimester of pregnancy. Two research groups, one for experiments and one for controls, make up this study's quasi-experimental design. Using the Paired T test and the Independent T-Test, we may analyse both univariate and bivariate data. With a p-value of $0.00 < 0.05$, which is less than the degree of error, the analytical test rejects H_0 and accepts H_1 . In conclusion, pregnant women at the Padasuka Health Centre in Bandung City's Cibenying Kidul District reported significantly lower anxiety levels after receiving tumekung and healing touch.

Keywords: Anxiety, tumekung, healing touch.

ABSTRAK

Satu kondisi mental yang sering dialami oleh banyak wanita hamil adalah kecemasan. Kecemasan adalah respons alami terhadap bahaya yang dirasakan, tetapi dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang besar jika menjadi kronis dan mengganggu fungsi sehari-hari. Sebagai konsekuensi dari kekhawatiran mereka tentang melahirkan dan kemampuan mereka untuk merawat bayi mereka yang baru lahir setelahnya, tujuh dari sepuluh ibu hamil primigravida yang disurvei dalam sebuah penelitian percontohan selama pemeriksaan kehamilan tahunan dilaporkan mengalami kecemasan. Tumekung dan sentuhan penyembuhan adalah dua pendekatan non-farmakologis untuk pengobatan kecemasan. Tujuan dari studi ini ialah untuk mengetahui bagaimana tumekung serta sentuhan penyembuhan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu yang baru pertama kali melahirkan pada trimester ketiga kehamilannya. Dua kelompok penelitian, satu untuk eksperimen dan satu untuk kontrol, membentuk desain kuasi-eksperimental penelitian ini. Untuk data univariat serta bivariat, peneliti menerapkan Uji T Berpasangan serta Uji T Independen. Uji analisa tersebut menerima H_1 serta menolak H_0 dikarenakan nilai p-value sebesar $0,00 < 0,05$ yang lebih kecil dari tingkat kesalahan. Hasil studi menunjukkan bahwasanya

ibu hamil yang menjalani tumekung dan healing touch di Puskesmas Padasuka, Kecamatan Cibenying Kidul, Kota Bandung, melaporkan lebih sedikit rasa khawatir.

Kata Kunci: Kecemasan, tumekung, *healing touch*.

PENDAHULUAN

Kehamilan ialah bagian normal dari siklus hidup reproduksi wanita, tetapi mungkin menjadi saat yang menegangkan bagi seseorang yang tidak banyak tahu mengenai caranya mempunyai anak.¹

Respons kecemasan terhadap cerita yang mereka dengar selama primigravida dapat menyebabkan pikiran yang mengganggu pada ibu. Untuk alasan ini, ibu yang baru pertama kali melahirkan sering mengalami kecemasan karena tidak mempunyai pengalamannya saat bersalin sebelumnya. Beberapa ibu yang hamil mendapati keadaan gelisah, sulit fokus, bimbang, mudah ketersinggungan bahkan ingin melarikan diri dari realitas kehidupan.²

Perubahan kadar hormon, perubahan penampilan serta perasaan tubuh, ngidam (seperti mual, muntah, atau keinginan akan "sesuatu"), serta masalah kesehatan fisik dan mental (seperti penyakit menular dan tidak menular) menjadi kemungkinan yang dapat terjadi selama masa kehamilan.³

Penting juga untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada wanita hamil. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kings College London dari tahun 2014 hingga 2016 mengamati kesehatan mental 545 ibu hamil dan menemukan bahwa 25% di antaranya mengalami masalah kesehatan mental saat hamil. Mempublikasikan dan membuktikan pentingnya pemeriksaan kesehatan mental bagi ibu hamil menjadi tujuan penelitian Profesor Howard, yang diterbitkan dalam *British Journal of Psychiatry*.⁴

Kecemasan selama kehamilan merupakan hal yang normal, tetapi dapat menimbulkan dampak yang berbahaya bagi ibu serta janin yang dikandungnya. Efek tersebut

meliputi gangguan perkembangan organ, skor apgar janin yang rendah, berkurangnya kegunaannya plasenta, yang berdampak pada kesehatannya fisik maupun mental janinnya, serta masih banyak lagi. Lebih lanjut, meningkatkan kemungkinan ibu hamil mengalami depresi pascamelahirkan serta baby blues.⁵

Tingkat kecemasan ibu hamil bervariasi, tergantung pada apakah ini kehamilan pertama atau ketiga. Masalah kecemasan juga dapat disebabkan oleh pengalaman, baik positif maupun negatif, yang dialami oleh ibu hamil.⁶

Wanita hamil sering mengalami kecemasan yang meningkat selama trimester ketiga. Hal ini terjadi ketika wanita tersebut takut melahirkan. Dalam kasus seperti ini, ibu kemungkinan akan merasa cemas dan mengaktifkan respons FoF, yang diakibati oleh hormon katekolamin yang melimpah dan dipicu oleh rasa takut serta jenis ketidaknyamanan lainnya, pada jam-jam sebelum dan selama persalinan.⁷ Kecemasan selama kehamilan diperparah dengan informasi tentang proses melahirkan yang menakutkan serta tak kunjung usai.³

Tingkat kecemasan di kalangan ibu yang baru saja melahirkan pertama kali berhubungan dengan sejumlah faktor, diantaranya usia ibu, jenjang pendidikan, profesi, serta paritas kehamilan. Sejumlah elemen terkait dengan kecemasan, termasuk pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, bantuan dari keluarga serta pasangan, dan kurangnya dukungan dari pengalaman sendiri. Kemungkinan adanya kelainan ataupun penyakit pada janin membuat ibu hamil yang berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun

memiliki risiko yang lebih besar untuk merasa cemas.⁸

Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk pengobatan kecemasan. Karena toleransi dan ketergantungan, pengobatan farmakologis untuk kecemasan, seperti benzodiazepin, hanya direkomendasikan untuk penggunaan jangka pendek. Di sisi lain, hipnoterapi, sentuhan penyembuhan, teknik relaksasi, dan prioterapi ialah pilihan non-farmakologis.⁴

Dengan meletakkan tangan dengan lembut di area yang terluka, praktisi healing touch berusaha untuk mengembalikan keselarasan pada medan energi klien dan meringankan penderitaan mereka. Kulit dan otak memainkan peran penting dalam fungsi ini. Kulit, sebagai sistem organ tubuh yang paling mudah ditembus, sangat menghargai sentuhan untuk manfaat terapeutiknya, terutama dalam mengurangi efek negatif dari stres.⁵

Sebagai organ sensorik tubuh yang paling sensitif, kulit bertanggung jawab untuk melepaskan hormon oksitoksin yang membuat perasaan menjadi lebih baik dalam menanggapi rangsangan dari luar. Hormon stres kortisol juga menurun. Menyentuh seseorang adalah cara sederhana untuk menunjukkan bahwa Anda peduli dan mungkin memiliki efek terapi yang mendalam. Penyembuhan dengan sentuhan telah dipraktikkan di seluruh dunia. Sentuhan fisik memiliki beberapa fungsi, termasuk menenangkan, berkomunikasi, dan memicu proses penyembuhan alami tubuh.⁵

Budaya asli Jawa Barat, yaitu Seni Usik Wiwitan, dapat diintegrasikan dengan healing touch serta meditasi. Tumekung dan healing touch merupakan teknik yang ditemukan dalam usik wiwitan. Melalui meditasi dan relaksasi, tumekung dapat membawa kondisi keselarasan fisik dan spiritual yang lengkap, menumbuhkan

hubungan yang lebih dalam dengan Sang Pencipta. Praktisi tulekung duduk atau berbaring dalam posisi bersila (menyerupai meditasi), melepaskan ketegangan pada otot-otot tertentu (seperti otot punggung) serta menginstruksikan pikiran untuk tidak berkonsentrasi pada sesuatu yang khusus.⁹

Sebuah studi menemukan bahwa tari perut memiliki dampak yang lebih kuat dalam menurunkan skor kecemasan daripada hanya menerima pemeriksaan ANC, Peneliti Bella Ami Ranita, Triana Sri Hardjanti, dan Hendri (2016) melakukan eksperimen di BPM Ranting 3 di Kota Semarang guna melihat sejauh mana belly dance dapat menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester pertama. Hal ini memperlihatkan bahwasanya gerakan tari perut menyenangkan bagi para partisipan, yang membantu mereka mengatasi kecemasan saat hamil dan bukan sebaliknya.¹⁰

METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuasi-eksperimental dengan desain kelompok kontrol yang mencakup pretest serta posttest. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibagi menjadi dua bagian yang sama dan diberikan pretest untuk menentukan titik awal mereka dan potensi perbedaan di antara mereka.

Dalam penelitian ini, 26 partisipan dipilih dengan menggunakan data yang dikumpulkan pada bulan April 2023. Tumekung dilakukan oleh professional dan diberikan pada responden dalam posisi duduk bersila (seperti meditasi) bisa juga dengan berbaring, tanpa penekanan pada otot tubuh tertentu (seperti otot punggung agar tegak) dan tanpa ada instruksi pada pikiran untuk fokus pada objek tertentu selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan dan durasi melakukan tumekung 15 menit setiap pertemu. Healing Touch merupakan Terapi yang diyakini dapat mengidentifikasi dan memperbaiki ketidak

seimbangan energy klien dengan meletakkan/ mengusapkan tangan di titik-titik healing touch frekuensi 3 titik dengan durasi masing-masing titik 30 detik, selama 2 minggu. Karakteristik Inklusi dalam penelitian adalah ibu hamil primigravida dengan usia kehamilan 28 minggu sampai dengan 40 minggu atau ibu hamil trimester III dan bersedia menjadi responden dan mengikuti program tumekung dan healing touch sebanyak 6x pertemuan dalam waktu 2 minggu. Kecemasan dapat diukur dengan alat ukur kecemasan yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya

symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Terdapat 14 symptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan menurut skala HARS. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor, antara 0 (Nol Present) sampai dengan 4 (severe). Uji-t berpasangan dan independen digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini. Studi ini dilakukan dengan menguji t-test tidak berpasangan atas dua sampel subjek yang berbeda serta menerima perlakuan yang berlainan guna melihat ada tidaknya perbedaan yang mencolok antar kelompok kontrol serta kelompok intervensi.

HASIL

Tabel 1. Tingkat Kecemasan sebelum melakukan Tumekung dan Healing Touch

Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f n=13	P (%)	f n=13	P (%)
Tidak Cemas	0	0	0	0
Cemas Ringan	0	0	0	0
Cemas Sedang	1	7,69	1	7,69
Cemas Berat	11	84,62	12	92,31
Panik	1	7,69	0	0

Individu yang paling cemas pada kelompok kontrol adalah 12 (92,31%), sementara 11 (84,62%) pada kelompok intervensi sangat cemas sebelum intervensi.

Berdasarkan data pada Tabel 2, mayoritas kelompok intervensi mengalami kecemasan sedang setelah intervensi, yaitu sebanyak 69%, sedangkan kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan intervensi, mengalami kecemasan berat, yaitu sebanyak 54%. Temuan analisa data ditampilkan pada tabel 3, yang menggambarkan perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol serta kelompok intervensi, serta nilai terendah dan tertinggi, serta mean dan standar deviasi dari nilai-nilai

tersebut. Intervensi berupa tumekung dan healing touch menghasilkan pengukuran posttest terendah pada kelompok intervensi, yaitu 10. Intervensi berupa tumekung dan healing touch menghasilkan pengukuran posttest terendah dalam regu intervensi, yaitu 10. Dalam kelompok pretest intervensi, nilai terbesar yaitu 47 tercatat pada kelompok intervensi. Pada kelompok pretest intervensi, 35 adalah nilai rata-rata maksimum, sedangkan pada kelompok posttest intervensi, 16 adalah nilai minimum. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang memiliki standar deviasi 3,13 setelah intervensi dan standar deviasi 4,16 sebelum intervensi, posttest kelompok intervensi menunjukkan

Tabel 2. Tingkat Kecemasan sebelum melakukan Tumekung dan Healing Touch

Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f n=13	P (%)	f n=13	P (%)
Tidak Cemas	2	15	0	0
Cemas Ringan	9	69	0	0
Cemas Sedang	2	15	6	46
Cemas Berat	0	0	7	54
Panik	0	0	0	0

Tabel 3. Tingkat Kecemasan sebelum melakukan Tumekung dan Healing Touch

Kelompok Responden		n	Min	Maxi	Mean ±SD	P-Value
Intervensi	Pretest	13	27	47	35±5,80	0,00000*
	Posttest	13	10	22	16±3,68	
Kontrol	Pretest	13	27	39	34±4,16	0.00018
	Posttest	13	22	32	27±3,13	

Tabel 4. Uji Independent Sampel T-test

Variabel	Kelompok Intervensi Selisih rata-rata	Kelompok Kontrol Selisih rata-rata	P
Tingkat Kecemasan	19	7	0,00000*

peningkatan yang signifikan, yaitu 3,68. Pada kelompok yang menerima terapi Tumekung dan Healing Touch, terdapat perubahan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0.00000^*$, <0.05). Hipotesis nol (H_0) ditolak karena tingkat kecemasan pada kelompok kontrol berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan selebaran ($p=0.00018$, <0.05). Tingkat kecemasan berbeda antara kelompok yang diberi perlakuan Tumekung dan Healing Touch dengan kelompok yang hanya menerima leaflet sebagai kontrol.

Tabel 4 menunjukkan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol, perbedaan rerata post-pretest kelompok intervensi mencapai 19, sedangkan kelompok kontrol hanya 7. Peneliti menolak H_0 dan menerima H_1 karena nilai p -value dari uji

analisis lebih kecil dari derajat kesalahan, yaitu 0,05, dan nilai p -value sebesar 0,00, lebih kecil dari itu. Ibu hamil di Puskesmas Padasuka, Kecamatan Cibenyung Kidul, Kota Bandung, melaporkan tingkat ansietas yang lebih rendah secara signifikan setelah menerima tumekung serta healing touch.

PEMBAHASAN

Kecemasan ditandai dengan rasa takut yang tidak berdasar dan tidak berdasar. Orang yang menderita kecemasan mungkin mendapati diri mereka dalam keadaan tidak tenang atau bahkan ketakutan tanpa memahami akar penyebab kondisi mereka.⁶

Kecemasan tidak dipicu oleh sesuatu yang spesifik. Kecemasan, menurut sumber lain, adalah ketidakmampuan neurotik untuk mengatasi kenyataan (lingkungan), tantangan, dan tekanan kehidupan sehari-hari; yang

ditandai dengan perasaan terganggu, tidak dewasa, dan tidak berdaya.¹⁰

Dengan meningkatkan ketenangan dan relaksasi batin, tumekung dapat membantu mewujudkan keadaan yang harmonis secara fisik dan spiritual.⁹

Di antara wanita primigravida pada trimester ketiga kehamilan mereka, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi sebelum dan sesudah menerima intervensi sentuhan penyembuhan dan tumekung. Kelompok intervensi melaporkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi, sementara kelompok kontrol hanya menerima selebaran dan beberapa peserta masih melaporkan kecemasan sedang hingga berat.

Kami menolak H0 dan menerima H1 karena nilai p-value dari uji analisis kurang dari tingkat kesalahan, yaitu 0,05, dan nilai p-value adalah 0,00, yang lebih kecil dari itu. Ibu hamil di Puskesmas Padasuka, Kecamatan Cibenyang Kidul, Kota Bandung, melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah secara signifikan setelah menerima tumekung dan sentuhan penyembuhan.

Saat melakukan tumekung, seseorang harus berbaring atau duduk bersila, mirip dengan posisi meditasi. Penting untuk tidak meregangkan otot-otot tertentu, seperti otot punggung, dan untuk menghindari menyuruh pikiran berkonsentrasi pada sesuatu yang khusus. Untuk membantu wanita memiliki kehamilan yang sehat dan menyenangkan tanpa stres yang tidak perlu, latihan ini dikenal sebagai tumekung.^{9,11}

Koherensi dalam pola irama jantung adalah hasil dari detak jantung yang stabil dan teratur, dan tumekung adalah metode yang dapat membantu mencapai hal ini. Emosi negatif, kinerja yang lebih buruk, dan tingkat stres yang tinggi dapat diakibatkan oleh pola

irama jantung yang tidak koheren, yang terjadi ketika detak jantung tidak teratur.¹²

Sebaliknya, harmoni dapat memunculkan perasaan gembira, cinta, kasih sayang, dan ketenangan karena merupakan hasil dari detak jantung yang teratur. Selain itu, pola koherensi dapat mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kinerja.¹³ Untuk mengembangkan pola irama jantung yang teratur, seseorang dapat mempraktikkan metode tumekung, yang melibatkan pemusatan pikiran dan pernapasan yang sesuai dengan detak jantung. Oleh karena itu, metode ini dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan dengan menyelaraskan frekuensi tubuh dengan frekuensi lingkungan.¹⁴

Secara kumulatif, tumekung memiliki potensi untuk mempengaruhi denyut nadi, tekanan darah, dan denyut jantung (DJJ).¹⁵ Menyetel frekuensi otak dan tubuh seseorang dalam intervensi tumekung melibatkan pengamatan ritme bumi, atau Schuman Resonance (SR).¹⁶ Pola irama jantung yang koheren dapat berkembang dalam proses ini ketika orang tersebut memusatkan pernapasan dan pikirannya pada detak jantung yang stabil dan teratur.² Hasilnya, sistem saraf otonom yang mengatur tanda-tanda vital termasuk denyut nadi, tekanan darah, dan detak jantung dapat menjadi lebih koheren. Oleh karena itu, tumekung dapat membantu orang mencapai keselarasan dan keseimbangan dalam berbagai sistem fisiologis, yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara umum.¹⁴

Sebagai alternatif, sentuhan penyembuhan adalah jenis pijatan yang menggunakan reseptor rasa sakit alami pasien atau tubuh untuk mendeteksi dan mengurangi ketidakseimbangan energi. Kulit dan otak memainkan peran penting dalam fungsi ini. Kulit, sebagai organ tubuh yang paling mudah ditembus, mengutamakan kontak fisik untuk

mendapatkan manfaat terapeutik, terutama dalam mengurangi stres. Ketika reseptor sensorik kulit diaktifkan, tubuh melepaskan hormon oksitoksin, yang memiliki efek menenangkan. Kulit adalah organ yang paling sensitif dalam tubuh manusia. Hormon stres kortisol juga menurun.¹⁷

Menyentuh seseorang adalah cara sederhana untuk menunjukkan bahwa Anda peduli dan mungkin memiliki efek terapi yang mendalam. Penyembuhan dengan sentuhan telah dipraktikkan di seluruh dunia. Sentuhan fisik memiliki beberapa fungsi, termasuk menenangkan, berkomunikasi, dan memicu proses penyembuhan alami tubuh.¹⁸

Titik akupunktur Baihui (DU-24), yintang, dan taiyang terkait dengan titik sentuh terapeutik RSUWI karena cara-cara yang mereka gunakan untuk mempengaruhi keseimbangan energi tubuh dan sistem neurologis. Beberapa bagian tubuh dikatakan memiliki khasiat penyembuhan dan dapat digunakan dalam pengobatan pengurangan kecemasan; ini disebut titik-titik sentuh penyembuhan RSUWI. Titik-titik ini memiliki kemampuan untuk meredakan ketegangan dan mendorong relaksasi dengan mengaktifkan reseptor saraf dan memicu sekresi endorfin.¹¹

Di antara dua titik tengah atas kepala, di tengah garis rambut, adalah tempat di mana Anda dapat menemukan titik akupunktur baihui (DU-24). Titik ini diyakini dapat membantu mengatasi kecemasan dan tidur. Pelepasan neurotransmitter pengatur suasana hati seperti serotonin dan dopamin dapat dipicu oleh rangsangan di lokasi ini. Titik akupunktur Yintang, tepat di tengah dahi, berada di antara kedua alis.¹⁹

Kecemasan, ketegangan, dan stres dapat diatasi dengan memberikan tekanan pada titik ini. Menerapkan tekanan atau pijatan pada titik ini dapat membantu menenangkan perasaan cemas dan mengembalikan keseimbangan emosi.¹⁹ Titik akupunktur taiyang terletak di

bawah tulang pelipis, dekat dengan mata. Kecemasan dan ketegangan diduga dapat diredakan dengan stimulasi pada titik ini. Gejala kecemasan termasuk sakit kepala dan otot tegang dapat diredakan dengan sedikit pijatan di titik ini.¹⁹

Memberikan sentuhan penyembuhan kepada pasien dapat membantu meringankan kecemasan mereka. Sentuhan penyembuhan adalah salah satu pengobatan alternatif yang dapat memberikan rasa nyaman. Mengurangi kecemasan adalah salah satu manfaat yang diharapkan dari sentuhan terapeutik. Biasanya, teknik perawatan dilengkapi dengan perawatan komplementer.²⁰

Pengobatan tradisional yang domain dan krusial saat ini telah melihat dimulainya pengembangan intervensi alternatif, termasuk terapi suportif untuk mengurangi kecemasan.²¹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien menurun sesudah dilakukannya *healing touch*. Kecemasan pada trimester ketiga merespons secara berbeda terhadap teknik relaksasi dibanding meditasi.

Kombinasi Tumekung dan Healing Touch dapat meringankan rasa sakit dan nyeri, meningkatkan keterikatan ibu, melonggarkan saraf yang tegang dan aliran darah yang tidak lancar, serta mengobati rasa sakit dan nyeri termasuk sakit kepala, leher kaku, dan panas di punggung.

Responden yang mendapatkan tumekung serta healing touch mengatakan bahwa mereka merasa lebih tenang, merasakan kedekatan dengan Allah, merasakan kenyamanan, serta memiliki pengalaman ibadah yang lebih baik secara keseluruhan. Kesadaran yang lebih tinggi akan diri sendiri dan kepekaan yang lebih tinggi terhadap lingkungan sekitar adalah dua hasil dari pertemuan ini. Selama masa kehamilan dan masa nifas, latihan tumekung dapat membantu ibu merasa lebih damai, lebih terhubung dengan Sang Pencipta, dan lebih sabar melalui

penggunaan rasa dan pengaturan nafas. Para peserta dalam kelompok intervensi yang menerima tumekung dan sentuhan penyembuhan memiliki kesehatan psikologis yang jauh lebih unggul dibandingkan dengan kelompok kontrol, menurut temuan penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ibu hamil mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan tumekung dan *healing touch*. Strategi baru untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida di trimester ketiga mungkin adalah tumekung dan sentuhan penyembuhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pudji Suryani IH. Senam hamil dan ketidaknyamanan hamil ada trimester III. 2018;5(01):33–9.
2. Hastanti H, Budiono B, Febriyana N. Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2021;3(2):167–78.
3. Andriana E. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit (dengan Metode Relaksasi hypnoBirthing). Revisi. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer; 2007.
4. Isaacs. Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatri. Jakarta: EGC; 2003.
5. Mufarika. Pengaruh Healing Touch Terhadap Kecemasan Pada Pasien Infark Miokard Di Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Bangakalan. *Nurs Updat J Ilm Ilmu Keperawatan* P-ISSN 2085-5931 e-ISSN 2623-2871. 2019;1(2):74–9.
6. Aprillia. Hipnostetri, Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & melahirkan. Jakarta: Grasindo; 2010.
7. Ranita BA, Hardjanti TS, Hendri H. Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di BPM Ranting 3 Kota Semarang. *J Ilm Bidan*. 2016;1(3):26–34.
8. Handayani. Faktor yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu PostPartum. *LINK*. 2015;11(3).
9. Hartiningsih SS, Soepardan S, Hernawati Y, Lestari W. Seni Usik Wiwitan: Intervensi Kesehatan Berbasis Budaya Lokal Terhadap Ibu Hamil Trimester Iii Di Kota Bandung, Jawa Barat. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2017;19(2):135–40.
10. Alza, N., & Ismarwati I. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *J Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*. 2017;13(1):1–6.
11. Hartiningsih, S. S., Soepardan, S., Hernawati, Y., & Lestari W. The Art of Usik Wiwitan: Health's Intervention to Third Trimester Pregnancy Women Based on Local Wisdom in Bandung City, West Java. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2016;19(2):135–140.
12. Videbeck. S. Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Renata Komalasari, penerjemah). Jakarta: EGC; 2012.
13. Fitzhenry F, Wells N, Slater V, Dietrich MS, Wisawatapnimit P, Chakravarthy AB. A randomized placebo-controlled pilot study of the impact of healing touch on fatigue in breast cancer patients undergoing radiation therapy. *Integr Cancer Ther*. 2014;13(2):105–13.
14. Wulansari DP. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *JoMI (Journal Midwifery Information)*. 2021;1(2):96–105.
15. Hartiningsih, S. S., Suryani, Y. H., Lestari, W., & Dane S. Usik Wiwitan Relaxation for Psychological Wellbeing among Primipara Pregnant Women in Bandung, Indonesia. *J Res Med Dent Sci*. 2020;8(5):44–8.
16. Hartiningsih, S. S., Utomo, B., Damayanti, R., & Dane S. Effectiveness and Practicality of Usik Wiwitan Relaxation to Improve Quality of Life in Elderly with Hypertension in West Java. *J Res Med Dent Sci*. 2020;8(4):10–6.

17. Winangrum C, Hutasoit M, Keperawatan P, Kesehatan F, Achmad J, Yogyakarta Y, et al. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Berhubungan dengan Self Efficacy dalam Melakukan Pemeriksaan Antenatal Care (ANC). Heal Indones J [Internet]. 2022;1(2):166–74. Available from: <https://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jurinse>
18. Arianti, D., & Restipa L. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. Jik-Jurnal Ilmu Kesehatan,. 2019;3(2):103.
19. Lestari. Penggunaan Pengobatan Alternatif-Komplementer Akupuntur Pada Ibu Hamil: Sebuah Literature Review. Universitas Gadjah Mada;
20. Puspitasari I, Wahyundari E. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Proceeding 11th Univ Res Colloq 2020 Bid MIPA dan Kesehat. 2020;116–20.
21. Ardilah NW, Setyaningsih W, Narulita S. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. Binawan Student J. 2023;1(3):148–53.