

LITERATUR REVIEW
PENGARUH METODE HAND TAPPING DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU INTRAPARTUM

Hana Nurjannah¹, Sari Candra Dewi², Ana Ratnawati³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl. Tatabumi No. 3
Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, 0274 - 617679
Email : hananurjannah30@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Terapi *hand tapping* untuk mengatasi masalah emosional dan fisik pada titik meridian pada tubuh khususnya tangan maka akan mengirimkan stimulasi dan menghasilkan *calming effect* pada amygdala di bagian otak, sehingga kecemasan akan berkurang. **Tujuan:** Ingin mengetahui pengaruh metode *Hand Tapping* terhadap peningkatan kenyamanan pada ibu intrapartum. **Metodologi:** Pencarian artikel menggunakan beberapa data base seperti Portal Garuda, Elsevier, dan Wellness Magazine. **Hasil:** Pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan kecemasan dari kecemasan berat sekali menjadi kecemasan berat dan kecemasan berat turun menjadi kecemasan sedang. Penurunan kecemasan dengan teknik ini menunjukkan penurunan sebanyak (30 – 50) %. Nilai signifikansi kecemasan berat sekali menjadi kecemasan berat adalah 0,003. Sedangkan nilai signifikansi kecemasan berat yang turun menjadi kecemasan sedang adalah 0,001. Penurunan juga ditunjukkan dengan hasil dari tindakan SEFT pada tahap *tapping* yaitu responden mengalami penurunan kecemasan hingga 60%. **Diskusi:** Penurunan serta pengendalian kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah keadaaan individu. Saat *hand tapping* diperlukan fokus pasien agar berhasil agar amygdala dapat menyalurkan *comfor effect* yang menurunkan kecemasan. **Kesimpulan:** Keefektifan dari terapi *hand tapping* telah dibuktikan dari keempat jurnal bahwa kecemasan pada responden di setiap penelitian terbukti menurun dengan nilai signifikansi yang berbeda – beda.

Kata Kunci: *Hand tapping*, Peningkatan kenyamanan, Literatur review

Keterangan:

¹⁾Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
^{2,3)}Dosen Keperawatan PoltekkesKemenkes Yogyakarta

THE EFFECT OF HAND TAPPING METHOD TO REDUCE ANXIETY IN INTRAPARTUM MOTHERS

Hana Nurjannah¹, Sari Candra Dewi², Ana Ratnawati³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl. Tatabumi No. 3
Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, 0274 - 617679
Email : hananurjannah30@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hand tapping therapy to resolve emotional and physical problems on the nerve points (the body's meridians) on the body especially on hands when given tapping will send stimulation and produce calming effects on the amygdala in the brain, so anxiety will be reduced. **Objective:** The research aimed to explored the effect of handtapping method to increasing comfort scale of intrapartum mothers. **Methodology:** The research was conduscted by using some data based like Portal Garuda, Elseviere, and Wellness Magazine. **Results:** In the intervention group showed the decreased of anxiety from very serious anxiety to serious anxiety and from serious anxiety to medium anxiety. This anxiety reduction has decreased by (30-50)%. The significance value of severe anxiety to severe anxiety is 0.003. While the significance value of severe anxiety that dropped to moderate anxiety was 0.001. The decrease is also indicated by the result after SEFT (tapping stage) which is the percentage of reduction by anxiety is 60%. **Discussion:** The decrease and control of anxiety can be influenced by several factors, namely age, sex, surroundings, attention from people around, coping styles, previous experience, and support from family or people around him. While hand tapping requires focus to be successful so that the amygdala can channel the comfor effect that reduces anxiety. **Conclusion:** The effectiveness of hand tapping methode has been proven from fourth journal that anxiety on the responden in each research had been proven can be decrease with different signification point.

Keyword : Hand tapping, the increase of comfort, literatur review

Keterangan:

¹⁾Nursing Student of Polytechnic of Health Yogyakarta

^{2,3)}Nursing Lecturer of Polytechnic of Health Yogyakarta