

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini menyajikan hasil dari penelitian mengenai pengaruh terapi akupunktur pada titik GV20, PC6, HT7, SP6, dan EXHN 3 terhadap perubahan skala gangguan kecemasan menyeluruh di Griya Holistik Jakarta yang dilakukan pada bulan Maret sampai bulan April tahun 2022. Dari rentang waktu tersebut terdapat total 50 responden dan yang memenuhi persyaratan hanya 30 responden.

Hasil penelitian ini akan disajikan dalam bentuk data umum dan data khusus. Data umum akan menyajikan karakteristik responden yang meliputi karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Generasi, Golongan Darah, Status Pernikahan, Pendidikan, dan Aktifitas Pekerjaan. Data khusus akan menyajikan hasil penghitungan Skala *General Anxiety Disorder* responden sebelum dan sesudah terapi akupunktur.

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Griya Holistik merupakan griya pengobatan tradisional yang terletak di Jalan Cipinang Jaya No. 41, Cipinang Besar Selatan, Jatinegara, Jakarta Timur. Griya Holistik memiliki beberapa ruangan pelayanan diantaranya Ruang Terapi Fisioterapi dan Ruang Terapi Akupunktur yang berukuran 4x6 meter yang terdiri dari satu buah almari, satu

buah sofa, meja periksa, kursi, satu buah ranjang pasien, dan satu set kursi panjang tempat tunggu pasien.

4.1.2 Data Umum

4.1.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Griya Holistik Jakarta

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Pria	12	40%
2	Wanita	18	60%
	Jumlah	30	100%

Sumber: Data Umum Pasien Tahun 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar 60% responden berjenis kelamin wanita dan yang paling sedikit yaitu 40% responden berjenis kelamin pria.

4.1.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan usia di Griya Holistik

Jakarta

Usia	Jumlah	Persentase
20-25 Tahun	2 Orang	6,67 %
26-30 Tahun	8 Orang	26,67 %
31-35 Tahun	4 Orang	13,33 %
36-40 Tahun	6 Orang	20,00 %
41-45 Tahun	7 Orang	23,33 %
46-50 Tahun	3 Orang	10,00 %
Jumlah	30 Orang	100,00 %

Sumber: Data Umum Pasien Tahun 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rentang usia responden dari usia 20-50 tahun rincian dengan rincian usia 20-25 tahun terdapat 2 orang atau senilai 6,67%, usia 26-30 tahun terdapat 8 orang atau senilai 26,67%, usia 31-35 tahun terdapat 4 orang atau senilai 13,33%, usia 36-40 tahun terdapat 6 orang atau senilai 20%, usia 41-45 tahun terdapat 7 orang atau senilai 10%, sedangkan rentang usia 46-50 tahun terdapat 3 orang atau senilai 10,00 %.

4.1.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir yang ditempuh di Griya Holistik Jakarta

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1	Pasca Sarjana	4	13,3%
2	Strata Satu	13	43,3%
3	Diploma	5	16,7 %
4	Tamat SLTA	6	20,0 %
5	Tamat SLTP	1	3,3%
6	Tamat SD	1	3,3%
	Total	30	100%

Sumber: Data Umum Pasien Tahun 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden 43,3% jenjang pendidikan terakhirnya Strata Satu, sedangkan 20% responden berjenjang pendidikan setingkat SLTA, kemudian 13,3% responden berjenjang pendidikan Pasca Sarjana, untuk jenjang Pendidikan Diploma 16,7%. Sedangkan untuk tingkat pendidikan setingkat SD dan SLTP masing-masing 3,3%.

4.1.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktifitas Pekerjaan

Tabel 4.4 Karakteristik responden berdasarkan aktifitas pekerjaan di Griya Holistik Jakarta

No	Aktifitas Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1	Buruh	1	3,3%
2	Guru/Dosen	1	3,3%
3	Ibu Rumah Tangga	4	13,3%
4	Karyawan Swasta	9	30,0%
5	Pelajar/Mahasiswa	1	3,3%
6	PNS/ASN	5	16,7%
7	TNI/POLRI	1	3,3%
8	Wiraswasta	7	23,3%
9	Tidak Bekerja	1	3,3%
	Total	30	100%

Sumber: Data Umum Pasien Tahun 2022

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data sebagai berikut sebagian besar responden atau sebesar 30% responden berprofesi sebagai karyawan swasta. Sebagian kecilnya untuk profesi buruh, guru/dosen, pelajar/mahasiswa, TNI/POLRI, dan tidak bekerja masing-masing 3,33%. Sedangkan responden yang berprofesi sebagai ibu rumah

tangga sebesar 13,3% dan berprofesi sebagai wiraswastawan sebesar 23,3%.

4.1.3 Data Khusus

Tabel 4.5 Hasil pengukuran skala *General Anxiety Disorder* sebelum dan sesudah terapi akupunktur

Nomor Responden	Skala HARS			
	<i>Pre-test</i>	Kategori Kecemasan	<i>Post-test</i>	Kategori Kecemasan
1	55	Berat Sekali	23	Sedang
2	51	Berat Sekali	11	Tidak ada kecemasan
3	25	Sedang	10	Tidak ada kecemasan
4	44	Berat Sekali	27	Sedang
5	49	Berat Sekali	26	Sedang
6	45	Berat Sekali	41	Berat
7	48	Berat Sekali	21	Sedang
8	28	Berat	13	Tidak ada kecemasan
9	20	Ringan	12	Tidak ada kecemasan
10	23	Sedang	13	Tidak ada kecemasan
11	29	Berat	13	Tidak ada kecemasan
12	22	Sedang	12	Tidak ada kecemasan
13	43	Berat Sekali	15	Ringan
14	30	Berat	15	Ringan
15	42	Berat Sekali	13	Tidak ada kecemasan
16	30	Berat	10	Tidak ada kecemasan
17	31	Berat	14	Ringan
18	32	Berat	10	Tidak ada kecemasan
19	38	Berat	14	Ringan
20	23	Sedang	4	Tidak ada kecemasan
21	42	Berat Sekali	38	Berat
22	33	Berat	14	Ringan
23	28	Berat	14	Ringan
24	35	Berat	13	Tidak ada kecemasan
25	33	Berat	9	Tidak ada kecemasan
26	39	Berat	14	Ringan
27	35	Berat	9	Tidak ada kecemasan
28	33	Berat	13	Tidak ada kecemasan
29	30	Berat	13	Tidak ada kecemasan
30	43	Berat Sekali	38	Berat

4.1.3.1 Uji Normalitas

Tabel 4.6 Tabel Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.54360810
Most Extreme Differences	Absolute	.115
	Positive	.115
	Negative	-.094
Test Statistic		.115
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel di atas didapatkan bahwa nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,200 atau probabilitas lebih besar dari 0,05 sehingga diterima atau data berdistribusi normal.

4.1.3.2 Analisis Data Dengan Paired Test

Tabel 4.7 Tabel Sample Statistik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pre Test</i>	35.30	30	9.244	1.688
	<i>Post Test</i>	16.40	30	9.050	1.652

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan skala *General Anxiety Disorder* yang signifikan. Dengan skala rata-rata sebelum

dilakukan terapi adalah 35,30 pada skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* atau menunjukkan gejala kecemasan berat.

Sedangkan setelah dilakukan terapi akupunktur pada titik GV20, PC6, HT7, SP6, dan EXHN 3 responden rata-rata mengalami penurunan skala *General Anxiety Disorder* dengan skala 16,40 pada skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* atau menunjukkan gejala kecemasan ringan.

Tabel 4.8 Tabel Sampel Korelasi Antara *Pre-Test* dan *Post-Test*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Pre Test & Post Test</i>	30	.578	.001

Dari tabel di atas didapatkan nilai korelasi sebesar 0,578 lebih besar dari 0,05 menyatakan bahwa korelasi antara skala gangguan kecemasan sebelum dan sesudah terapi akupunktur titik GV20, PC6, HT7, SP6, dan EXHN 3 sangat berhubungan secara nyata. Sedangkan nilai Sig 0,001 lebih kecil dari 0,05 yang artinya *pre test* dan *post test* tidak berhubungan.

Tabel 4.9 Tabel Uji Sampel *Paired T-Test*

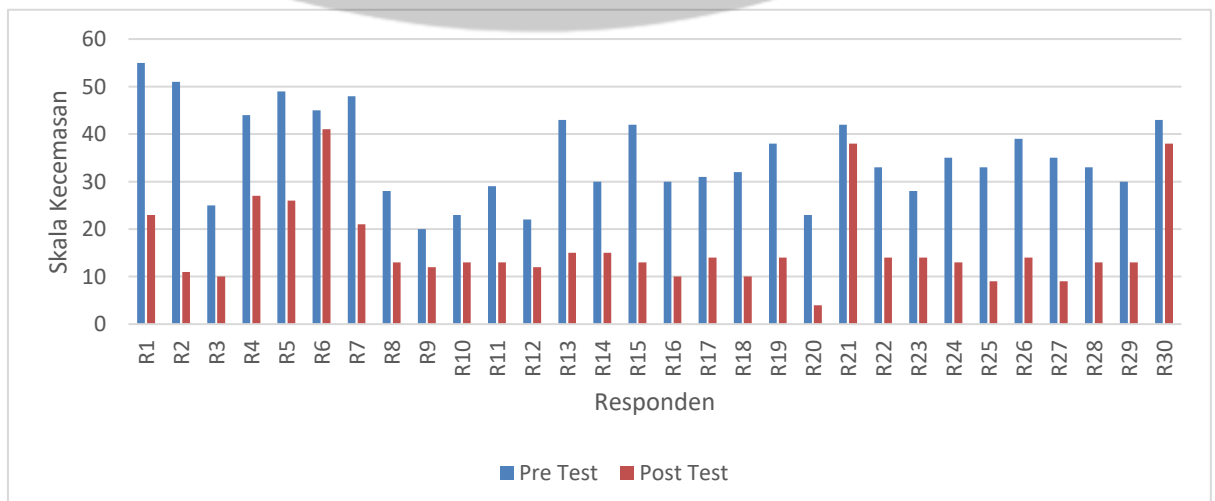
Pair	Pre Test - Post Test	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1		18.900	8.405	1.535	15.762	22.038	12.316	29	.000

Berdasarkan hasil uji statistik untuk Skala *General Anxiety Disorder* dengan Paired t test didapatkan nilai signifikansi *Sig.(2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi akupunktur pada titik GV20, PC6, HT7, SP6, dan EXHN 3 terhadap penurunan Skala Gangguan Kecemasan Umum.

4.1.3.3 Grafik Perubahan Skala Gangguan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Akupunktur

Grafik 4.1

Grafik Perubahan Skala Gangguan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Akupunktur



4.2 Pembahasan

4.2.1 Skala Gangguan Kecemasan Responden Sebelum Terapi Akupunktur

Dari hasil penelitian, Skala *General Anxiety Disorder* untuk semua responden yang memenuhi persyaratan adalah berjumlah 30 orang sebelum terapi akupunktur menunjukkan skala yang tinggi, dengan rata-rata skala 35,30 pada skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* yang dikategorikan sebagai kecemasan berat.

Dalam penelitian ini, setidaknya adalah dua faktor yang menyebabkan responden mengalami gangguan kecemasan dalam skala yang dikategorikan kecemasan sedang, berat, dan berat Sekali.

Faktor yang pertama, kondisi pandemi *Covid-19* yang melanda dunia termasuk di Indonesia yang tak kunjung selesai. Perasaan kecemasan yang berlebihan muncul dari perasaan-perasaan takut kehilangan pekerjaan, ketakutan terpapar Virus *Covid-19* yang mengakibatkan kematian, pemberitaan di media massa yang massif juga mempengaruhi psikologis responden. Adanya Peraturan Pemerintah dalam Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) membuat responden tidak bisa beraktifitas dan bersosialisasi dengan teman, sahabat bahkan keluarga dekat yang tidak satu tempat tinggal. Semua hal tersebut memicu adanya stres emosional yang mana stres emosional sebagai etiologi atau penyebab dari gangguan kecemasan (Maciocia, 2009).

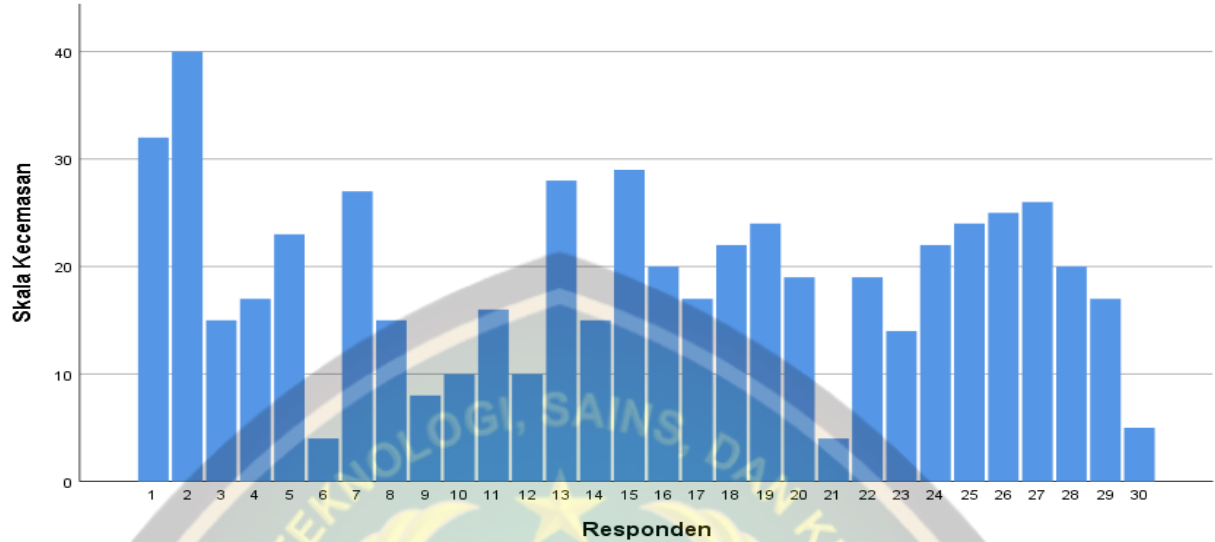
Faktor yang kedua, kebiasaan responden yang memiliki pola makan yang tidak teratur bahkan sebagian responden 13,3% (Ibu Rumah Tangga) memiliki kebiasaan melewatkan sarapan. Makan tidak teratur menyebabkan defisiensi *Qi* dan *Yin* pada Lambung; dalam jangka panjang, ini dapat mempengaruhi Jantung dan menyebabkan defisiensi dan kecemasan *Yin* Jantung. Makan yang tidak teratur dan mengkonsumsi makanan yang bersifat basa yang berlebihan menyebabkan pembentukan dahak hal ini dapat menghalangi pikiran dan memperburuk gangguan kecemasan serta gangguan panik (Maciocia, 2009).

4.2.2 Skala Gangguan Kecemasan Responden Sesudah Terapi Akupunktur

Dari hasil penelitian, responden sebanyak 90% mengalami penurunan Skala Gangguan Kecemasan yang signifikan. Hanya tiga orang responden saja (10%) yang mengalami penurunan tidak signifikan, bahkan hampir tidak mengalami penurunan sama sekali. Variasi penurunan Skala Gangguan Kecemasan Umum ditunjukkan dengan grafik sebagai berikut:

Grafik 4.2

Variasi Penurunan Skala Gangguan Kecemasan Umum



4.2.3 Skala Gangguan Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Akupunktur

Tabel 4.10

Tabel Skala Gangguan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi

Responden	Skala HARS			
	Sebelum Terapi	Kategori Kecemasan	Sesudah Terapi	Kategori Kecemasan
1	55	Berat Sekali	23	Sedang
2	51	Berat Sekali	11	Tidak ada kecemasan
3	25	Sedang	10	Tidak ada kecemasan
4	44	Berat Sekali	27	Sedang
5	49	Berat Sekali	26	Sedang
6	45	Berat Sekali	41	Berat
7	48	Berat Sekali	21	Sedang
8	28	Berat	13	Tidak ada kecemasan
9	20	Ringan	12	Tidak ada kecemasan
10	23	Sedang	13	Tidak ada kecemasan
11	29	Berat	13	Tidak ada kecemasan
12	22	Sedang	12	Tidak ada kecemasan
13	43	Berat Sekali	15	Ringan
14	30	Berat	15	Ringan

15	42	Berat Sekali	13	Tidak ada kecemasan
16	30	Berat	10	Tidak ada kecemasan
17	31	Berat	14	Ringan
18	32	Berat	10	Tidak ada kecemasan
19	38	Berat	14	Ringan
20	23	Sedang	4	Tidak ada kecemasan
21	42	Berat Sekali	38	Berat
22	33	Berat	14	Ringan
23	28	Berat	14	Ringan
24	35	Berat	13	Tidak ada kecemasan
25	33	Berat	9	Tidak ada kecemasan
26	39	Berat	14	Ringan
27	35	Berat	9	Tidak ada kecemasan
28	33	Berat	13	Tidak ada kecemasan
29	30	Berat	13	Tidak ada kecemasan
30	43	Berat Sekali	38	Berat

Berdasarkan hasil uji analisis data dengan menggunakan paired t test, didapatkan nilai signifikansi *Sig.(2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh Terapi Akupunktur pada titik GV20, PC6, HT7, SP6, dan EXHN 3 terhadap penurunan Skala Gangguan Kecemasan Umum.

Dari hasil penelitian, sebelum diterapi akupunktur sebanyak 30 orang responden yang memenuhi persyaratan, memiliki rata-rata 34,933 pada skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* atau menunjukkan gejala kecemasan berat. Setelah diterapi akupunktur sebanyak 6 kali, sebanyak 27 responden atau sebesar 90% mengalami penurunan pada Skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* secara signifikan. Sedangkan 3 orang responden atau sebesar 10% tidak mengalami penurunan yang signifikan pada Skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety*.

Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan Skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Perubahan skala ini bisa terjadi oleh karena sebanyak 90% responden mengalami perbaikan kondisi emosional yang lebih tenang setelah 6 kali terapi. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengkajian terhadap konsumsi obat-obatan atau jamu/herbal khusus selama proses penelitian.

Sebanyak 10% dari responden yang mengalami penurunan tidak signifikan juga mengalami banyak faktor, dalam penelitian ini juga tidak dikaji faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya. Peneliti tidak dapat mengawasi pasien selama 24 jam, karena tidak dilakukan proses karantina selama penelitian.

4.2.4 Mekanisme Terapi Akupunktur Pada Penurunan Skala Gangguan Kecemasan

Akupunktur klasik didasarkan pada konsep energi yang disebut "*Qi*", yang mengalir ke seluruh tubuh melalui saluran yang dikenal sebagai meridian. Stimulasi titik-titik akupunktur yang terletak di sepanjang meridian dianggap dapat menyeimbangkan aliran energi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupunktur efektif dalam mengobati depresi dan kecemasan, kesejahteraan emosional manusia dapat dipengaruhi melalui pelepasan neurotransmitter seperti serotonin. Dari sudut pandang biomedis, akupunktur diyakini dapat merangsang sistem saraf, mempengaruhi produksi zat komunikasi tubuh - hormon dan neurotransmitter. Perubahan biokimia yang dihasilkan mengaktifkan sistem

homeostatis yang mengatur diri sendiri, merangsang kemampuan penyembuhan alami dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional (Ma et al, 2014)

Akupunktur tradisional mengambil pendekatan holistik untuk kesehatan dan menganggap penyakit sebagai tanda bahwa tubuh tidak seimbang. Pola dan tingkat ketidakseimbangan yang tepat adalah unik untuk setiap individu. Keterampilan ahli akupunktur tradisional terletak dalam mengidentifikasi sifat yang tepat dari ketidakharmonisan yang mendasari dan memilih pengobatan yang paling efektif. Pilihan titik akupunktur akan disesuaikan dengan kebutuhan setiap pasien. Akupunktur tradisional juga dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan untuk memperkuat konstitusi dan meningkatkan kesejahteraan umum.

Penusukan pada titik akupunktur tertentu tubuh mengeluarkan endorphen atau endomorphin yang berfungsi sebagai morphin yang berasal dari luar tubuh dan mempunyai khasiat untuk menghilangkan rasa sakit. Berbagai penusukan pada titik tertentu ternyata juga merangsang seseorang yang menderita insomnia menjadi normal kembali pola tidurnya, pada penderita gangguan kecemasan dan depresi, penusukan jarum akupunktur mempengaruhi keseimbangan neurotransmitter yang ada di otak. *Neurotransmitter* adalah suatu zat yang ada dalam otak yang digunakan sebagai pengantar rangsang dari satu sel ke lain sel saraf. Beberapa neurotransmitter yang dikenal selama ini banyak berperan pada

berbagai gangguan jiwa antara lain NA (*Noradrenalin*), DA (*Dopamine*), Ach (*Acetylcholine*) serta 5 HT (*5-Hydroxytryptamine*) atau yang lebih dikenal dengan Serotonine serta GABA (*gamma amino butyric acid*), (Saputra at all, 2002).

4.2.5 Fungsi Titik GV 20, PC 6, HT 7, SP 6, dan EXHN 3

1) Fungsi Titik *Bahui*, GV 20

Titik *Bahui*, GV 20 berfungsi untuk menguatkan semangat, meningkatkan suasana hati, dan menguatkan ingatan dan konsentrasi (Schnyer, 2001).

Titik ini merupakan titik keseimbangan antara posterior dan anterior, *Yin* dan *Yang*, terang dan gelap. Titik ini adalah tempat yang menyerukan kebijaksanaan untuk membawa seluruh kehidupan individu kembali menjadi harmonis sehingga semua dapat bekerja sama kembali dan kekacauan dapat dipulihkan menjadi kesatuan, memberikan perasaan ketenangan (Kaatz,2005).

2) Fungsi Titik *Neiguan*, PC 6

Titik *Neiguan* PC 6 merupakan salah satu titik terpenting pada meridian Perikardium terutama untuk mengatasi mual karena sebab apapun, meredakan nyeri dada dan masalah pencernaan (Bleecker, 2017).

Disisi lain, titik ini juga berfungsi untuk menenangkan jiwa, memperbaiki suasana hati. Diindikasikan khusus untuk masalah

emosional yang terkait dengan stagnasi *Qi*. Menenangkan jiwa yang terpengaruh oleh kemarahan, kebencian, atau frustrasi. Melepaskan emosi yang tertahan di dada, dengan perasaan tertekan atau sesak (Schnyer, 2001)

3) Fungsi Titik *Shenmen*, HT 7

Titik *Shenmen* HT 7 termasuk dalam *Balanced Connection*. Ini merupakan titik penting untuk menyeimbangkan pikiran dan emosi, dan sering digunakan untuk mengobati gangguan kepribadian, dan penyakit mental. Titik ini juga dapat mengendalikan tingkat kecemasan yang berlebihan, tidak dapat beristirahat dengan tenang, kelelahan, dan kondisi mental yang tertutup (Willmont, 1999).

4) Fungsi Titik *Sanyinjiao*, SP 6

Titik pertemuan dengan meridian Liver dan Ginjal dan *Yin Qiao Mai*. Titik yang sangat penting untuk gangguan *Jiao* Bawah, serta banyak digunakan untuk gangguan pencernaan dan gangguan psikologis yang disebabkan oleh kekurangan darah dan *Yin*. (Focks, 2008).

5) Fungsi Titik *Yintang*, EXHN 3

Titik *Yintang* EXHN 3 berfungsi memadamkan angin interior. Dalam praktik keseharian, *Yintang* EXHN 3 digunakan untuk menenangkan pikiran, menghilangkan kecemasan dan insomnia. (Maciocia, 2006).