

EFEKTIFITAS *HAND TAPPING* TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN PSIKOLOGIS (STRES DAN CEMAS) PADA DISMENORE, WANITA HAMIL, DAN MASA KLIMAKTERIUM : *LITERATURE REVIEW*

Dini Aulia Ramadhanty

Abstrak

Stres dan cemas dapat terjadi pada wanita dalam masa hidupnya, termasuk pada saat menstruasi, hamil, dan masa transisi menuju menopause. Permasalahan psikologis ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik wanita. Permasalahan psikologis dapat diatasi dengan terapi non farmakologis salah satunya *Hand Tapping*, teknik tepuknya dapat membuka energi yang terhambat yang dapat membantu menciptakan lingkungan yang positif untuk kesejahteraan dan akan merasa lebih bersemangat sehingga dapat mengatasi permasalahan stres dan cemas. Metode yang digunakan adalah *Literature Review*. Pencarian literatur menggunakan *Google Scholar*, *WorldCat*, *Science Direct*, *PubMed*, dan *Semantic Scholar*. Hasil pencarian didapat sebanyak 298 artikel dan setelah melalui proses seleksi didapat 10 artikel. Kriteria inklusi yang digunakan adalah populasi dismenore, wanita hamil, dan masa klimakterium, intervensi, yaitu *hand tapping*, *outcome*, yaitu penurunan stres dan/atau cemas, artikel dalam rentang tahun 2016 – 2020, desain penelitian *quasi experiment*, dan bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia dan Inggris. Jumlah artikel yang ditinjau sebanyak 10 artikel. Pada artikel, diterapkan intervensi *Hand Tapping* dan beberapa dikombinasikan dengan membandingkan atau menggabungkan intervensi *Hand Tapping* dengan intervensi lain. Keseluruhan artikel menghasilkan bahwa teknik *Hand Tapping* efektif dalam menurunkan stres dan cemas pada dismenore, wanita hamil dan masa klimakterium. Pada penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melakukan intervensi *Hand Tapping* pada dismenore, wanita hamil, dan masa klimakterium yang mengalami stres dan cemas.

Kata Kunci : Hand Tapping, Stres, Kecemasan, Dismenore, Wanita Hamil, Klimakterium

EFFECTIVENESS OF HAND TAPPING ON FULFILLING PSYCHOLOGICAL NEEDS (STRESS AND ANXIETY) IN DYSMENORRHEA, PREGNANT WOMEN, AND CLIMACTERIUM PERIOD: LITERATURE REVIEW

Dini Aulia Ramadhanty

Abstract

Stress and anxiety can occur in women during their lifetime, including during menstruation, pregnancy, and the transition to menopause. These psychological problems can affect a woman's mental and physical health. Psychological problems can be overcome with non-pharmacological therapy, one of them is Hand Tapping, the pat technique can open up blocked energy which can help create a positive environment for well-being and will feel more energetic so that it can overcome the problem of stress and anxiety. The method used is Literature Review. Literature search uses Google Scholar, WorldCat, Science Direct, PubMed, and Semantic Scholar. The search results obtained as many as 298 articles and after going through the selection process obtained 10 articles. Inclusion criteria used were dysmenorrhea populations, pregnant women, and climacteric periods, interventions, namely hand tapping, outcomes, namely stress reduction and / or anxiety, articles in the range of 2016 - 2020, quasi experiment research designs, and the language used was language Indonesian and English. The number of articles reviewed was 10 articles. In the article, Hand Tapping interventions are applied and some are combined by comparing or combining Hand Tapping interventions with other interventions. The entire article yields that the Hand Tapping technique is effective in reducing stress and anxiety in dysmenorrhea, pregnant women and climacteric periods. In subsequent studies, researchers suggest that Hand Tapping interventions in dysmenorrhea, pregnant women, and climacteric periods experience stress and anxiety.

Keywords : Hand Tapping, Stress, Anxiety, Dysmenorrhea, Pregnant Women, Climacterium