

**EDUKASI TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL
WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR BARU KELURAHAN BATU IX**

Ani Mulyandari¹, Yeti Trisnawati², Rizki Reza Ansardi

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang^{1,2}

Email : anishafeea2@gmail.com

ABSTRAK

Mual (nausea) dan muntah (*morning sickness*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Mual dan muntah saat kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Mual muntah menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan keseimbangan elektrolit yang berakibat pula pada perubahan metabolisme tubuh. Dalam keadaan yang lebih berat, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah yaitu Akupresur pada titik perikardium 6 (P-6) selama 30 detik sampai 2 menit. Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping karena tidak melakukan tindakan invasive. Tujuan Kegiatan pemberian penyuluhan dan edukasi ini bertujuan memberi wawasan terhadap ibu hamil, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, serta mendemonstrasikan teknik akupresur pada titik P-6 dalam penurunan mual dan muntah yang akan diberikan pada ibu hamil. Metode yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan dan mengisi kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang edukasi terapi akupresur. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di posyandu dahlia wilayah kerja puskesmas mekar baru kelurahan batu IX kota Tanjungpinang yang terlaksana pada tanggal 9 November 2023. Dalam pelaksanaan kegiatannya pengabdian melakukan ceramah serta tanya jawab kepada ibu hamil yang dilakukan pengkajian, dengan didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan yang terbanyak adalah pengetahuan baik yaitu 9 orang dari 12 orang lainnya. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan ibu hamil sehingga termotivasi untuk mempraktikkan di rumah.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Edukasi Terapi Akupresur

ABSTRACT

Nausea and vomiting (morning sickness) are normal symptoms and are often found in the first trimester of pregnancy. Nausea and vomiting during pregnancy are usually caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy. Nausea, vomiting causes a decrease in appetite and changes in electrolyte balance which also results in changes in the body's metabolism. In more severe conditions, emesis gravidarum can develop into hyperemesis gravidarum. One non-pharmacological treatment to reduce nausea and vomiting is acupressure at pericardium point 6 (P-6) for 30 seconds to 2 minutes. Acupressure is a simple therapy, easy to do, has no side effects because it does not involve invasive procedures. The aim of this outreach and education activity aims to provide insight to pregnant women, prepare the tools and materials used, and demonstrate the acupressure technique at point P-6 in reducing nausea and vomiting which will be given to pregnant women. The method used is providing counseling and filling out questionnaires to gain knowledge about acupressure therapy education. The results of community service activities that were carried out at Posyandu Dahlia in the working area of the Mekar Baru Community Health Center, Batu IX sub-district, Tanjungpinang City, which were carried out on

November 9 2023. In carrying out the activities, the service members conducted lectures and asked questions to pregnant women who were assessed, with the results obtained that after The highest number of people given good knowledge were 9 people out of 12 others. This can be caused by increased knowledge of pregnant women so that pregnant women are motivated to practice at home
 Keywords: Health Education, Acupressure Therapy Education

PENDAHULUAN

Kehamilan menimbulkan keluhan yang akan dialami oleh ibu hamil, salah satunya adalah emesis (mual) dan gravidarum(muntah). Mual dan muntah merupakan akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan karena meningkatnya hormon HCG (Human Chorionic Gonadotropine). Mual dan muntah merupakan suatu keluhan yang umum dari hampir 50-80% wanita hamil (Zaen and Ramadani, 2019).

Kejadian mual dan muntah di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan (Harahap et al., 2020), salah satunya yaitu di Propinsi Kepulauan Riau pada tahun 2022 sebesar 10-15% dari jumlah ibu hamil yang ada sebanyak 118.645 orang.

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah, yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu metode nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester 1 adalah dengan cara memberikan terapi akupresur. Terapi komplementer Akupresur adalah

pengobatan yang di anjurkan oleh Cina di titik Perikardium atau P6 "Accupunctur in Clinical Practice" yang dinyatakan bahwa stimulus pada titik P6 merupakan titik penting yang diberikan akupresur pada klien dengan hyperemesis. Efek stimulasi pada titik tersebut mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan adrenocortikotropic (ACTH).

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan agar ibu hamil yang mengalami mual muntah selama kehamilan bisa melakukan akupresur secara mandiri di rumah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan kegiatan Dosen Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dalam implementasi Tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dengan tema "Edukasi Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil".

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Posyandu Dahlia wilayah kerja Pukesmas Mekar Baru, yang diselenggarakan pada hari Kamis Tanggal 9 November 2023 pada kegiatan rutin bulanan Posyandu Dahlia Wilayah Kerja Pukesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX. Peserta yang diikuti dalam kegiatan ini adalah 12 orang ibu hamil dengan rentang usia reproduksi 18 – 35 tahun.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan penyuluhan tentang akupresur mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Sebelum di berikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu responden diberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden kembali dimintai untuk mengisi kuesioner untuk melihat pengetahuan tentang terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian di laksanakan pada hari Kamis 9 November 2023 dimulai dari pukul 09.30 hingga selesai.

Tabel 1. Karakteristik usia peserta

Usia Ibu	Jumlah	Presentase
18- 26 tahun	4	33,5%

27- 35 tahun	8	66,5%
--------------	---	-------

Dari tabel di atas diketahui bahwa mayoritas peserta berusia 27 – 35 tahun yaitu sebesar 66,5%.

Hasil pengabdian didapatkan bahwa sebelum di berikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu tentang terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil yang tepat dan sesuai hanya mencapai rata-rata nilai 30,6, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu meningkat menjadi rata-rata nilai 80. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan sehingga tingkat kesadaran seseorang meningkat sehingga termotivasi untuk memberikan yang terbaik.

Tabel 2. Rata-rata nilai Pre-test dan Post-test Peserta

Hasil	Rata-rata Nilai
Pre-Test	30,6
Post-Test	80,0

Capaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan wawasan kepada ibu hamil trimester satu dan mengenai mengatasi masalah mual dan muntah yang timbul saat kehamilan trimester 1 dan mencegah rasa traumatic yang mungkin terjadi pada fase kehamilan trimester 1. Kegiatan ini telah dilakukan melalui proses

pendampingan, penyuluhan dan edukasi yaitudengan memberikan penyuluhan terkait pengetahuan tentang mengurangi mual dan muntah serta penyulit lainnya pada fase kehamilan trimester 1 yang dirasakan ibu, sehingga melalui edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan yang diperoleh baik ibu hamil trimester satu terkait teknik akupresur titik P-6.

Pada Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memutarakan video tutorial melakukan teknik akupresur titik P-6 serta alat dan bahan yang digunakan sehingga ibu dapat mengetahui proses teknik akupresur titik P-6 saat ibu mengalami mual dan muntah khususnya saat trimester 1. Penjelasan kepada ibu hamil dan melatih ibu hamil untuk tehnik teknik akupresur titik P-6 yang dilaksanakan pada merasakan mual dan muntah trimester 1. pijat akupresur pada titik p6 ibu hamil juga dianjurkan tetap rileks saat, akan atau sedang di lakukanya pemijatan, melakukan pemijatan ringan agar tidak terjadinya cedera, lakukan akupresur 3-5 menit dijeda selama 30 detik dan lakukan kembali hingga mual dan muntah berkurang dan selanjutnya mengajarkan responden cara melakukan akupresur agar respondenbisa mengaplikasikanya sendiri dirumah pada saat

mengalami mual dan muntah (Wiwi et al., 2020).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu hamil memiliki keluhan yang berbeda-beda dan dapat diatasi secara tepat dan bijak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi pijat akupresur titik P-6 ini bermanfaat untuk menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphin yang memberikan rasa rileks (Mariza and Ayuningtias, 2019).

Kegiatan teknik akupresur titik P-6 merupakan stimulasi yang diberikan dengan pemijatan menghasilkan efek terapeutik karena konduksi dari sinyal elektromagnetik yang mampu mendorong aliran zat-zat biokimia pencegah nyeri seperti endorpin dan sel imun ke tempat khusus di tubuh yang mengalami cedera atau rusak karena penyakit, mengaktifasi sistem opioid sehingga dapat menurunkan nyeri, perubahan pada zat kimia otak, sensasi dan respon involunter dengan pengeluaran berbagai neurotransmitter dan neuro hormon, sehingga mampu mengurangi dan menurunkan mual dan muntah yang dialami ibu hamil trimester 1 (Nasution, 2019).



Gambar 1. Pra Kegiatan



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Akademi Kebidanan Anugerah Bintang Pada Posyandu Dahlia Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX dapat disimpulkan bahwa dari 12 ibu hamil didapatkan sebanyak 9 orang ibu hamil dengan pengetahuan baik dan dengan adanya pendidikan kesehatan ini menjadikan ibu – ibu hamil semakin semangat menambah pengetahuan tentang edukasi terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah

DAFTAR PUSTAKA

Anggi, P. (2020). 'Efektivitas Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan

Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kelurahan Jati Karya Kecamatan Binjai Utara Kota Binjai'

Dhini and Rofika (2018) 'Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Dhini', 2(1), pp. 58–65

Eka, D., Rumiati, E. and Widyastutik, D. (2019) 'Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018', *Jurnal Kebidanan Indonesia*.

Hidayah, N. and Nisak, R. (2018) *Buku Ajar Terapi Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan (Evidence Based Practice)*, Samudera Biru.

Hulu, M., Nababan, D. and Manurung, J. (2022) 'Factors That Influence Hyperemesis Gravidarum', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), pp. 297– 315. doi: 10.33024/jkm.v8i2.5734.

Mariza, A. and Ayuningtias, L. (2019) 'Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1', 13(3), pp. 218–224

Nanik and Handayani dan Khariyatul Afiyah (2019) 'PENGARUH', XI(2). Nasution, N. S. (2019) 'Pengaruh akupresur dalam penurunan frekuensi emesis gravidarum pada primigravida trimester 1', *Skripsi*, pp. 7–37.

Oktavia, L. (2016) 'Kejadian Hiperemesis Gravidarum Ditinjau dari Jarak Kehamilan dan Paritas', *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), pp. 41–46. doi: 10.30604/jika.v1i2.19

Somoyani, N. K. (2018) 'Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan', *Jurnal Ilmiah kebidanan*, 8(1), pp. 10–17.

Tanjung, W. W. and Nasution, E. Y. (2021) 'Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I', 3(1), pp. 100–103