

## **Pengabdian Masyarakat pada Ibu Hamil dengan Metode Akupresure untuk Menangani Mual Muntah**

Nurmina<sup>1</sup>, Heni Setyowati<sup>2</sup>, Ellenora Lim<sup>3</sup>, Ika Supadmi<sup>4</sup>, Ida Sofiyanti<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Ngudi Waluyo  
<sup>1</sup> h3nysetyo@yahoo.co.id

### **ABSTRAK**

Mual muntah yang terjadi pada saat hamil pada wanita yang sedang hamil muda mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endoktrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar Human Chorionic Gonadotrophin (HCG), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12-16 minggu pertama. Pada usia kehamilan ini, HCG mencapai kadar tertinggi (Manuaba, 2010). Menurut (Sukanta, 2008) menjelaskan bahwa akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur atau bisa juga disebut akupuntur tanpa jarum. (Rosen, 2009) dalam (Balai kesehatan tradisional masyarakat (BKATM), 2013) menjelaskan bahwa stimulasi pada median nerve di PC 6 atau titik akupresur neiguan telah banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan stimulasi titik tersebut dalam menurunkan mual dan Muntah. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu tentang upaya mengatasi mual muntah secara alamiah yaitu dengan akupresure sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan lancar. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu **Tahap Pertama** Pemilihan kelompok ibu hamil yang bersedia diajarkan tentang akupresur mual muntah, **Tahap Kedua** melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk menangani mual muntah. Dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang mual muntah dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner melalui geogle form kemudian diajarkan tentang materinya. **Tahap ke Tiga** evaluasi cara melakukan akupresur yang sudah diajarkan kepada ibu hamil dengan cara dibagikan kuesioner evaluasi untuk mengukur keberhasilan tindakan

**Kata Kunci** : Mual Muntah, Akupresure

### **ABSTRACT**

*Nausea and vomiting that occurred during pregnancy in young pregnant women experienced nausea and 9.2% of women experienced vomiting. Nausea and vomiting during pregnancy are usually caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy, mainly due to high fluctuations in human chorionic gonadotrophin (HCG) levels, especially because the most common period of gestational nausea and vomiting is in the first 12-16 weeks. At this gestational age, HCG reaches its highest level (Manuaba, 2010). According to (Sukanta, 2008) explains that acupressure is a massage method based on acupuncture or it can also be called acupuncture without needles. (Rosen, 2009) in (Traditional Community Health Center (BKATM), 2013) explains that stimulation of the median nerve at PC 6 or neiguan acupressure points has been extensively studied for the purpose of knowing the effectiveness of stimulation of these points in reducing nausea and vomiting. The purpose of this activity is to increase mother's knowledge about efforts to overcome nausea and vomiting naturally, namely with acupressure. vomiting can go through the pregnancy smoothly. Community service is carried out in 3 stages, namely the First Phase Selection of groups of pregnant women who are willing to be taught about acupressure for nausea and vomiting, the second stage conducting acupressure socialization and training to deal with nausea and vomiting. With the stages of exploring the mother's knowledge about nausea and vomiting and how to handle it by being given a questionnaire through a google form and then teaching about the material. The third stage evaluates the acupressure method that has been taught to pregnant women by distributing an evaluation questionnaire to measure the success of the acupressure action .*

**Keyword:** Nusea, Vomiting, Akupresure

## **1. PENDAHULUAN**

Mual muntah yang terjadi pada saat hamil pada wanita yang sedang hamil muda mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endoktrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar Human Chorionic Gonadotrophin (HCG), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12-16 minggu pertama. Pada usia kehamilan ini, HCG mencapai kadar tertinggi (Manuaba, 2010). Masalah mual muntah dapat menimbulkan efek yang merugikan bagi ibu hamil (Gundzik, 2008). Menurut (Conway, 2009), efek mual dan muntah ini antara lain dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, hipertensi vena dan perdarahan, ruptur esofageal, dan keadaan lanjut dapat membuat pasien mengalami dehidrasi berat. Bagi janin, efek samping yang ditimbulkan seperti abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran premature, serta malformasi pada bayi baru lahir (Runiari, 2010).

Perasaan mual adalah akibat dari meningkatnya kadar estrogen, oleh karena keluhan ini terjadi pada trimester pertama. Pengaruh fisiologis hormon estrogen ini tidak jelas, mungkin berasal dari sistem saraf pusat atau akibat berkurangnya pengosongan lambung. Penyesuaian terjadi pada kebanyakan wanita hamil, meskipun demikian mual dan muntah dapat berlangsung berbulan-bulan. Hiperemesis gravidarum yang merupakan komplikasi mual dan muntah pada hamil muda, bila terjadi terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi dan tidak seimbang elektrolit dengan alkalosis hipokloremik (Soejoenes, 2005). Hiperemesis gravidarum, istilah ini hanya digunakan untuk mual dan muntah-muntah yang berlebihan yang terjadi pada sebagian kecil wanita hamil, insiden keseluruhan sekitar 1%. Kelainan tampaknya lebih sering terjadi pada kehamilan pertama tetapi cenderung berulang pada kehamilan berikutnya. Hasil dari kehamilan biasanya baik, dengan tanpa resiko tambahan pada ibu, janin atau neonates (Hackar, 2001). Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 diantaranya : memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, pendampingan psikologis, nutrisi ibu hamil (Mochtar, 2011), Selain itu dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan memberikan vitamin B6 yang digunakan untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan (Maulana, 2008). Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional dan akupresur (Runiari & P. M. A, 2012).

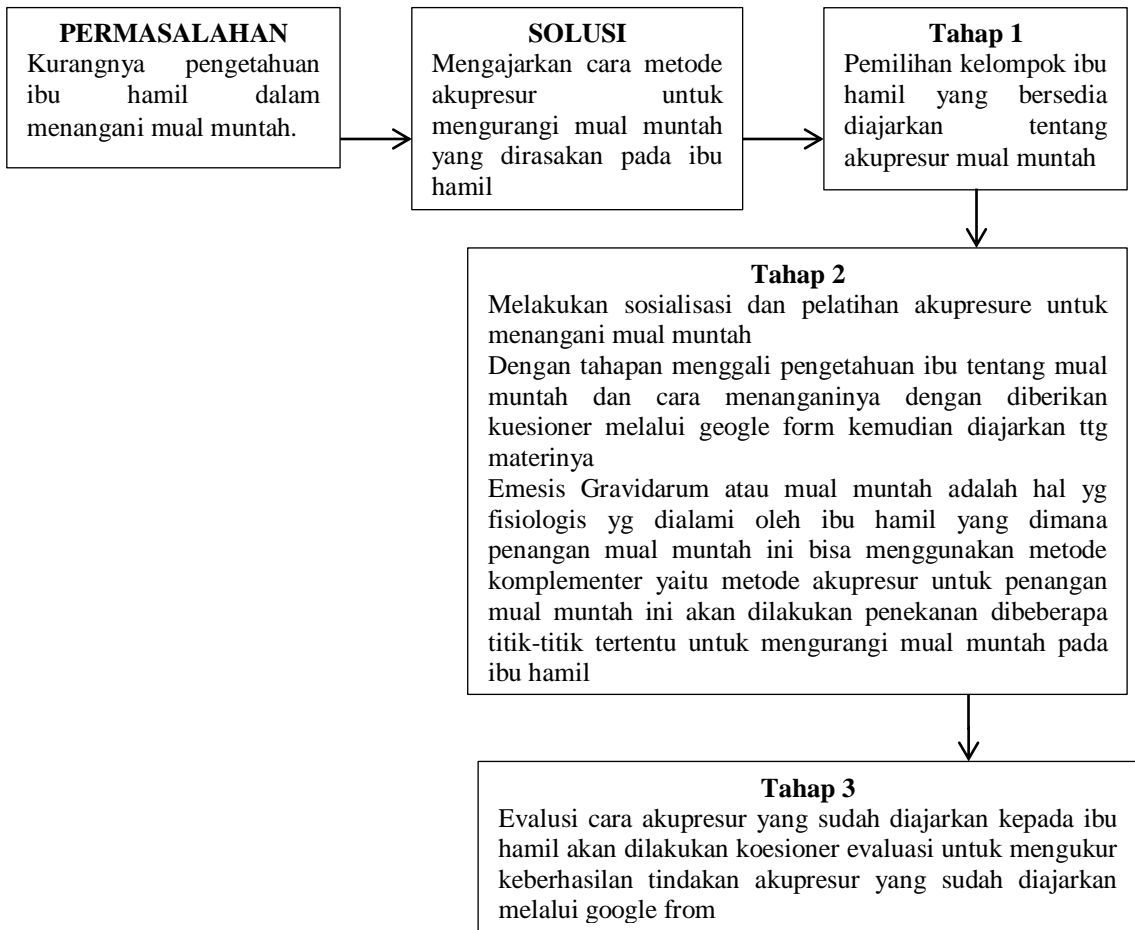
Menurut (Sukanta, 2008) menjelaskan bahwa akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau bisa juga disebut akupunktur tanpa jarum. (Rosen, 2009) dalam (Balai kesehatan tradisional masyarakat (BKATM), 2013) menjelaskan bahwa stimulasi pada median nerve di PC 6 atau titik akupresur neiguan telah banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan stimulasi titik tersebut dalam menurunkan mual dan Muntah..

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan mual muntah dengan metode alamiah yaitu akupresure.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Prioritas masalah adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang teknik akupresur untuk mengurangi mual muntah pada hamil trimester I. Maka dari itu tim penyusun melakukan penyuluhan pada ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah agar ibu hamil bisa melakukan teknik akupresur ini di rumah masing-masing untuk mengurangi mual muntah yang dirasakan.

**3. METODE PELAKSANAAN**



**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tahap 1 :** Pemilihan kelompok ibu hamil yang bersedia

Pemilihan ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan penanganan mual muntah dengan metode akupresur berjumlah 10 orang ibu hamil Trimester 1 dan diharapkan semua ibu hamil yang sudah mengikuti kegiatan bisa menerapkan metode ini di rumah masing-masing agar mual muntah yang dialami bisa berkurang. Tahapan pertama sebelum memberikan penyuluhan tentang akupresur pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah dengan memberikan kuisisioner pretest sebelum penyuluhan.

Tabel 4.1 KARAKTERISTIK PESERTA PELATIHAN AKUPRESURE

No	Karakteristik responden	Jumlah	%
1	Gravida Kehamilan		
	Primigravida	5	50
	Multigravida	5	50
2	Umur Peserta		
	20-35 tahun	10	100
3	Pendidikan Ibu		
	SMP	3	30
	SMA	5	50
	Diploma	1	10

	Sarjana	1	10
4	Hasil Pretest		
	Pengetahuan Rendah (< 50%)	7	70
	Pengetahuan Tinggi (> 50%)	3	30

Berdasarkan data yang di dapat menunjukkan bahwa kegiatan ini di hadiri oleh ibu hamil dengan primigravida sebanyak 50 % dan multigravida sebanyak 50%, rata rata umur ibu berada pada rentan usia 20-35 tahun, dan rata rata pendidikan paling bayak SMA, dengan rata rata nilai pre test pengetahuan ibu tentang therapy komplementer metode akupresure untuk mengatasi mual muntah yaitu sebesar 50,5.

Pengetahuan umum adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang secara umum. Biasanya seseorang hanya mengetahui garis besarnya saja tanpa mengetahui seluk beluk secara mendalam. Sedangkan pengetahuan khusus adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang secara khusus, jelas, dan pasti tentang suatu hal dengan sedalam-dalamnya. (Notoatmojo,2003).

Pengetahuan seseorang dalam melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Dengan meningkatnya pendidikan dan pengetahuan seseorang diharapkan mampu mencari dan memahami informasi yang diterima dari berbagai sumber dengan baik (Notoatmojo,2007). Pengetahuan ibu di pengaruhi pendidikan, pekerjaan, umur, intelegensi, lingkungan, dan informasi (Notoatmodjo, 2015).

Jadi dapat di simpulkan bahwa penyuluhan penanganan mual muntah dengan metode akupresur ini mempunyai pengaruh bermakna terhadap ibu hamil untuk menangani mual muntah yang ibu rasakan, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor umur bisa menyebabkan mual muntah sedangkan dari pendidikan juga bisa berkaitan yang dimana penyuluhan yang sudah disampaikan apakah sudah dimengerti dan bisa lakukan secara benar teknik-teknik penenkananya dan jika ibu hamil sudah mengerti dan benar melakukan tekniknya maka metode akupresur ini akan berhasil dan jika teknik penenkanannya benar maka akan berhasil untuk penanganan mual muntah pada ibu hamil, sedangkan hasil evaluasi yang didapatkan ibu berhasil melakukan metode akupresur ini menangani mual muntahnya. Penyuluhan yang diberikan untuk penangan mual muntah dengan metode akupresur ini dapat dilakukan dirumah masing-masing dan sangat efektif di lakukan secara rutin pada ibu hamil.

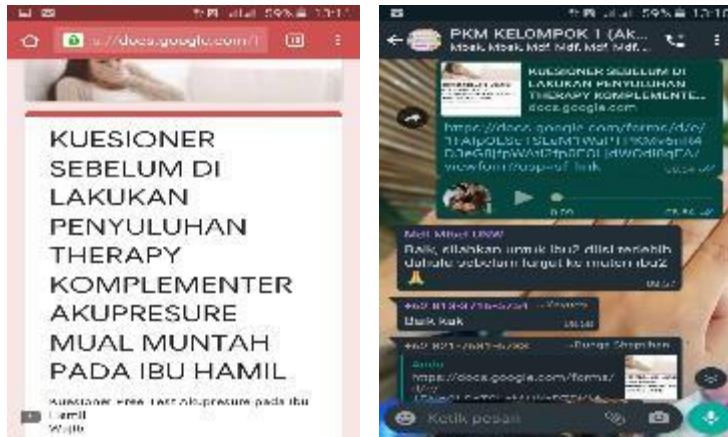
**Tahap 2 :** Melaksanakan penyuluhan menangani mual muntah ibu hamil dengan metode akupresur terdapat 10 peserta ibu hamil pada 27 Juni 2020 mulai pukul 08.30 – 10.00 WIB melalui media Whatsapp . Instrumen yang digunakan untuk media adalah video dan leaflet. Dibawah ini merupakan hasil kegiatan dari pengabdian masyarakat sebagai berikut :

D



Gambar 4.1 bukti Kegiatan Pengabdian Masyarakat secara Daring

Dari tabel di atas menunjukkan kehadiran ibu hamil dalam penyuluhan kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 10 orang. Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan praktik tentang akupresur, ibu hamil diberikan kuesioner pretest yang di bagikan dan di isi oleh peserta untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan ibu hamil tentang therapy komplementer dengan metode akupresure untuk mengurangi mual muntah



Gambar 4.2 Bukti Kuesioner Pretest

Materi yang disampaikan terdiri dari tiga teknik penekanan pada bagian tangan .Yang dimana materi disampaikan oleh Opi Habibah Amd.Keb yang dimana pengertian dari akupresur dan manfaat dari akupresur ini pada ibu hamil yang mual muntah. Penyampaian materi disampaikan secara active learning, dimana siswa dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian



Gambar 4.3 Bukti dokumentasi kegiatan

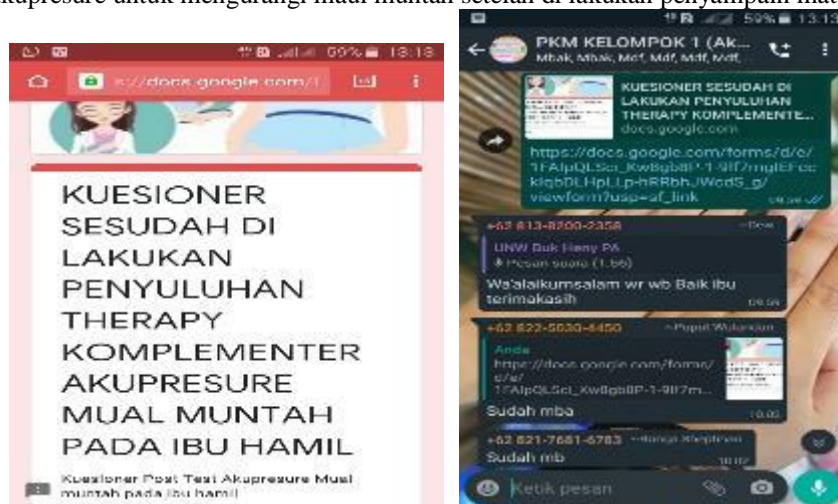
Materi disampaikan oleh Opi Habibah Amd.Keb, Ika Supatmi, Amd.Keb dan Ellenora Lim Amd.Keb yaitu penanganan mual muntah pada ibu hamil dengan metode akupresur. Materi disampaikan melalui WhatsApp dengan cara mengirimkan leaflet, video dan penyuluhan secara langsung ke ibu hamil dengan tatap muka dan melalui Video Call, ibu hamil cukup aktif dan sangat antusias memeperaktikkan metode akupresur ini. materi.serta teman-teman yang lain membantu ibu hamil untuk mendemostrasikan bagaimana cara penekanan dibagian tangan secara langsung.





Gambar 4.4 Praktik Akupresure

**1.1 Gambar Ibu hamil melakukan teknik penangan akupresur mual muntah**  
Setelah dilakukan penyuluhan lalu diberikan kuesioner post test pada ibu hamil trimester 1. Setelah selesai di lakukan penyampaian materi, ibu hamil di bagikan kuesioner post test yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang metode akupresure untuk mengurangi mual muntah setelah di lakukan penyampain materi.



**Tahap 3 :**

Tabel 4.2 Bukti hasil Pretest dan Post Test

<b>HASIL PRETEST DAN POST TEST</b>		
	Jumlah	Pesentase
1 Hasil Pretest		
Pengetahuan Rendah (< 50%)	7	70
Pengetahuan Tinggi (> 50%)	3	30
2 Hasil Post test		
Pengetahuan Tinggi (100)	10	100

Pada tahap ini melakukan evaluasi terhadap penyampaian materi yang sudah diberikan pada ibu hamil pada tanggal 27 Juni 2020 pada pukul 08.30 – 10.0 WIB, menggali kebermanfaatan adanya penyuluhan penanganan mual muntah dengan menggunakan metode akupresur ini .Instrument yang digunakan menggunakan google form. Dari hasil kuesioner post test ini hasilnya naik 100%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan tentang therapy komplementer metode akupresure sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Therapy Komplemneter Metode Akupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil sebesar 49,5 poin. Evaluasi penerapan metode akupresure setelah di lakukan penyuluhan di dapat point 10 ibu hamil (100%), sehingga dapat di simpulkan penyuluhan metode akupresure berhasil di laksanakan sehingga ibu hamil setelah di lakukan penyuluhan ada keinginan untuk mencoba dan dari hasil evaluasi penyuluhan efektif karena semua ibu hamil mengalami perunahan mual muntah menjadi lebih baik dari sebelum di berikan penyuluhan.

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah menyimak tentang penyuluhan therapy komplementer metode akupresure, sehingga 10 responden sudah menyimak penyuluhan yang diberikan. Setelah kita memberikan penyuluhan kepada ibu hamil , mereka telah memahami dan mengerti tentang Therapi komplementer metode akupresure yaitu Akupresure merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik menekan atau teknik mekanik ( Kemenkes RI, 2015).

100% responden sudah mengetahui tentang apa itu therapy akupresure setelah di lakukan penyuluhan tentang therapy komplementer metode akupresure, sehingga dari 10 responden sudah mengetahui. Yang dimana Akupresur ini untuk memulihkan kesehatan menggunakan jari dan juga telapak tangan ( Kemenkes RI, 2015). 100% responden sudah mengetahui tentang manfaat therapy akupresure sehingga 10 responden sudah mengetahui tentang manfaatnya adalah mengatasi rasa mual muntah pada Ibu hamil, mengurangi stress pada ibu hamil , menambah nafsu makan (Sukanta, 2008). Dari data yang di dapat, 100% responden sudah mengetahui tentang dimana titik di lakukan therapy akupresure setelah di lakukan penyuluhan tentang therapy komplementer. (Temukan titik P6 (Neiguan) Caranya Letakkan 3 jari tangan yang lain dibawah lipatan pergelangan tangan. Letakan ibu jari tepat dibawah ke tiga jari tersebut, ditengah-tengahnya, tepat diantara dua otot tendon besar.

Titik p6 merupakan titik penting yang diberikan pada kasus mual dan muntah, agar dapat mengurangi mual pada banyak wanita hamil (Nadia Ellis dalam Artika, 2006). 100% responden sudah mengetahui tentang dimana posisi di lakukan therapy akupresure. (Depkes RI, 2013) 3 jari dari pergelangan tangan tepat diantara 2 otot tendon besar, 2 jari dari pergelangan tangan tepat diantara 2 otot tendon besar dan 1 jari dari pergelangan tangan tepat diantara 2 oto tendon besar dan berfungsi untuk mengurangi rasa mual dan muntah saat kehamilan usia muda yaitu 1minggu-13minggu (TM 1). Dari data yang di dapat, 100% responden sudah mengetahui tentang cara melakukan tehnik akupresure setelah di lakukan penyuluhan tentang therapy komplementer metode akupresure, Sehingga disini kita menjelaskan kembali kepada ibu hamil tentang bagaimana tehnik dalam melakukan Akupresure ini yaitu dengan cara Menekan , Mengusap dan juga Memijat ( Triyani, 2013). 100% responden sudah mengetahui tentang berapa durasi yang dibutuhkan untuk merasakan manfaat dari tehnik akupresure ini ,Setelah itu kita melakukan evaluasi kembali akhirnya mereka telah memahami tentang durasi yang digunakan dalam mengatasi rasa mual muntah.

durasi yang dibutuhkan untuk merasakan manfaatnya yaitu durasi (2-3 menit), (3-5menit),(4-6menit). Durasi yang ditentukan ini sebagian besar telah digunakan peneliti dan 95% berhasil dalam menangani mual dan muntah pada ibu hamil (Sukanta, 2008).

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil evaluasi pengukuran pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan dari 50,5 menjadi 100 %. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat bermanfaat dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang akupresure dapat mengatasi mual muntah. Diharapkan bagi ibu hamil yang mendapatkan penyuluhan tentang penanganan mual muntah dengan metode akupresur ini dapat menerapkan akupresure untuk mengatasi mual muntahnya.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo
3. Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Conway, B. (2009). Prevention and management of postoperative nausea and vomiting in adults. *AORN Journal*.
- Gundzik, K. (2008). *Nausea and vomiting in the ambulatory surgical*. Ortopedia.
- Hartiningtiyaswati;dkk. (2015). *Asuhan Kebidanan Berdasarkan Bukti*. Jakarta : Sagung Seto.
- Manuaba. (2010). *ilmu kebidanan penyakit kandungan, KB untuk pendidikan bidan* (Edisi 2 ed.). Jakarta: EGC.
- Maulana, M. (2008). *Cara Cerdas Menghadapi Kehamilan dan Mengasuh Bayi*.yogyakarta: katahati.
- Mochtar, R. (2011). *Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patofisiolog*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta,
- Runiari. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum*.jakarta: salemba.
- Sukanta.(2008). *Pijat Akupressur Untuk Kesehatan*. Depok: Penebar Plus.
- Kemenkes RI. (2015). *Panduan Akupresure Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Nugroho,T.(2012). *OBSGYN : Obstetri dan Ginekologi (untuk kebidanan dan keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pratama, E.(2001). *Evidance-Based dalam Kebidanan : Kehamilan, Persalinan & Nifas*. Jakarta : ECG.