



PENANGANAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRI SEMESTER I DENGAN PEMBERIAN AKUPRESSURE TITIK P. 6 DI PMB LINDA TIMOR YANTI, S.Tr.Keb

Sri Lestari¹, Linda Timor Yanti², Shindi Kristanti Melisa³, Eka Maya Istianti⁴, Refi Naliyasari⁵, St. Rochmah⁶, Septika Yani Veronica⁷

Program Studi Kebidanan Prrogram Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: lindaty43@gmail.com

Abstrak

Mengatasi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil penting dan perlu dilakukan agar kualitas kesehatan kehamilan ibu beserta janin juga terjaga. Upaya untuk mengatasi keluhan tersebut pada saat ini salah satunya dengan memanfaatkan terapi komplementer akupresure. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang tehnik akupresure untuk mengatasi mual muntah yang terjadi dengan aman nyaman. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang penanganan mual muntah dengan pemberian akupresure titik P.6 dan demonstrasi cara melakukan akupresure. Diikuti oleh 10 orang ibu hamil. diawali dengan pretest, kemudian memberikan materi akupresure dan melakukan praktik akupresure dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri dengan posttest, hasil pretest dengan kuesioner dan hasilnya didapatkan nilai terendah yaitu 1(10%) ibu hamil dengan nilai 40, Setelah dilakukan penyuluhan posttest dengan kuesioner dan hasilnya didapatkan nilai terendah 1 (10%) ibu hamil dengan nilai 60 dan nilai tertinggi 1 orang ibu hamil dengan nilai 100. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang manfaat akupresure untuk mual muntah setelah dilakukan pengabdian masyarakat. di desa Taman Baru.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Mual Muntah, Akupresur

Abstract

Vercoming nausea and vomiting experienced by pregnant women is important and needs to be done so that the health quality of the pregnancy of the mother and fetus is also maintained. One of the efforts to overcome these complaints at this time is by using complementary acupressure therapy. This community service aims to provide knowledge to pregnant women about acupressure techniques to treat nausea and vomiting that occurs safely and comfortably. The method used is counseling about treating nausea and vomiting by administering acupressure at point P.6 and a demonstration of how to do acupressure. Followed by 10 pregnant women. starting with a pretest, then providing acupressure material and carrying out acupressure practice using leaflet media, and ending with a posttest, the results of the pretest with a questionnaire and the results obtained were the lowest, namely 1 (10%) of pregnant women with a score of 40. After conducting posttest counseling with a questionnaire

and the results showed that the lowest score was 1 (10%) pregnant woman with a score of 60 and the highest score was 1 pregnant woman with a score of 100. It can be concluded that there was an increase in the knowledge and skills of pregnant women about the benefits of acupressure for nausea and vomiting after community service. in Taman Baru village.

Keywords: *Pregnant Women, Nausea, Vomiting, Acupressure*

1. PENDAHULUAN

Pada awal kehamilan ibu akan merasa kelelahan dan lemah karena akan muncul gejala mual muntah yang akan terjadi sampai usia kehamilan 12 minggu. Setelah memasuki trimester kedua berat badan ibu mulai meningkat seiring dengan semakin membesarnya janin. Pada akhir kehamilan, keluhan ibu juga bertambah seperti postur tubuh menjadi lordosis karena beban perut yang membesar menarik tubuhnya ke belakang sehingga mengubah pusat keseimbangan tubuh. (Puspita, 2021).

World Health Organization (WHO) menyatakan sebanyak 80% praktisi kesehatan di negara berkembang lebih memilih pengobatan alternatif dibandingkan pengobatan kimia (World Organization Health (WHO), 2012). Penatalaksanaan lain secara non farmakologi dapat berupa terapi komplementer antara lain akupresur, akupunktur, relaksasi, dan terapi medis. Salah satu terapi non farmakologis yang menarik perhatian untuk mengatasi emesis gravidarum yaitu akupresure (Meiri, E., & Kibas, 2018). Ada sejumlah obat untuk mengurangi mual dan muntah. Namun, selain biaya dan efek sampingnya sehingga mereka membatasi penggunaannya dalam praktek klinis rutin.

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Teknik ini mirip dengan akupunktur, tetapi tidak menggunakan jarum. Stimulasi akupunktur dari P6 titik (titik akupunktur) telah terbukti secara signifikan mengontrol mual dan muntah pada studi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Selain itu, P6 yang dirangsang juga memiliki efek analgesik.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Diantari, 2019). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan

kepada ibu hamil tentang tentang tehnik akupresure untuk mengatasi mual muntah yang terjadi dengan aman nyaman.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun sesuai dengan satuan acara penyuluhan yang telah disusun yaitu sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan penyuluhan.
- b. Menentukan isi materi penyuluhan
- c. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pembagian leaflet, ceramah, demonstrasi dan praktik

Untuk mengetahui hasil dari penyuluhan diberikan, pretest, post test dan terakhir dilakukan evaluasi dan penutup

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Waktu dan tempat pelaksanaan
Telah dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 30 September 2023 di PMB Linda Timor Yanti S.Tr.Keb. diikuti oleh 10 orang ibu hamil dengan kehamilan Trisemester I yang memiliki keluhan mual muntah.

- b. Tahapan Pretest

Bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang penanganan mual muntah dengan akupresure sebelum dilakukan penyuluhan. Didapatkan nilai terendah yaitu 1 ibu hamil dengan nilai 40 (1%), 2 orang ibu hamil dengan nilai 50, dan mayoritas ibu hamil mendapatkan nilai 60 (40%). Dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu masih sangat kurang, kemudian diberikan penyuluhan pada ibu hamil, diberikan dengan menjelaskan gizi seimbang selama kehamilan dan dampak kekurangan nutrisi selama kehamilan. Materi selanjutnya

adalah penyuluhan mengenai cara penanganan mual muntah dengan menggunakan non farmakologi seperti akupresure titik P.6 dan mendemonstrasikan cara melakukan akupresure titik P,6 kepada ibu hamil sehingga ibu hamil dapat mudah mencerna yang disampaikan oleh penyuluh. Rendahnya nilai pengetahuan responden kemungkinan akan berdampak pada pentalaksanaan tentang penanganan mual dan muntah secara non farmakologi diketahui oleh ibu hamil.

- c. Tahapan Pelaksanaan penyuluhan
 Bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang akupresure khususnya titik P6. Untuk mengurangi keluhan mual muntah yang dialami ibu hamil. Penekanan titik P6 (perikardium 6) sedalam 1-2 cm menggunakan ibu jari yang menghadap ke siku dengan kekuatan maksimal pada titik akupunktur yang berada pada lengan bawah bagian depan, tepatnya kurang lebih 6 cm di atas pergelangan tangan dan berada diantara dua penonjolan otot yang terlihat jelas saat menggenggam tangan dengan erat. Penekanan dilakukan sebanyak 30 kali putaran selama 3 menit pada masing-masing lengan bawah. Apabila klien mengeluh nyeri, penekanan dapat dihentikan sejenak setelah 3 menit penekanan dan kemudian diteruskan kembali hingga lama total penekanan sama dengan 15 menit. Kegiatan penyuluhan ini mendapatkan respon dan tanggapan yang sangat baik dari para ibu hamil. Hal ini ditunjukkan dengan antusiasnya para peserta bertanya pada sesi tanya jawab dan saat melakukan demonstrasi cara melakukan akupresure titik P.6.

- d. Tahapan Post Test
 Bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang penanganan

mual muntah dengan akupresure setelah dilakukan penyuluhan dan demosntrasi cara melaukan akupresure titik P.6. Dapat dilihat dari hasil post tes didapatkan 1 (10%) ibu hamil dengan nilai 60, 2 orang ibu hamil (20%) ibu hamil dengan nilai 70 dan 4 orang ibu hamil (40 %) dengan nilai 80 , 2 orang ibuhamil dengan nilai 90 dan 1 orang ibu hamil dengan nilai 100.

Hasil penyuluhan yang dijelaskan diberikan evaluasi berupa kuesioner, hasil kuesioner tersebut dijelaskan bahwa ibu hamil paham dengan yang disampaikan oleh penyuluh. Penyuluhan ini berhasil juga dengan dukungan bidan pemilik lahan praktek yang memberikan waktu dan tempat untuk penyampaian materi, sarana prasarana yang baik, dan kehadiran ibu hamil. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar dengan partisipasi aktif dari ibu hamil. Ibu hamil telah mengalami peningkatan pengetahuan yang dinilai dari meningkatnya hasil *posttest* dibandingkan *pretest* dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait pengetahuan tentang mual muntah yang terjadi selama kehamilan yang ditunjukkan dengan ketepatan jawaban ibu hamil atas pertanyaan diberikan oleh petugas pengabdian masyarakat secara langsung setelah diberikan penyuluhan.

Dokumentasi kegiatan





4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan proses penyuluhan kesehatan dalam kegiatan pengabdianmasyarakat ini ibu hamil mampu memahami tentang akupresure pada titik P6 untuk mengurangi mual muntah terutama pada Trisemester ke I dan pengetahuan serta wawasan ibu bertambah. Adapun saran yang diberikan dalam kegiatan ini adalah agar keluarga terutama suami memberikan dukungan yang lebih kepada ibu hamil terutama saat kehamilan Trisemester I, serta ibu hamil dapat menerapkan ilmu yang didapat terutama tentang akupresure titik P6 untuk mengatasi keluhan mual muntah sebagai alternatif pengobatan non farmakolgi yang mudah murah dan aman serta dapat dilakukan setiap saat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih untuk pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini baik kepada pemilik BPM yang telah mengizinkan terlaksananya kegiatan ini, mahasiswa pendidikan Profesi Bidan UAP, pembimbing lahan, pembimbing akademik .Khususnya untuk ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam, kegiatan ini sehingga dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkanTerima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini1“Program Pengabdian Kepada Masyarakat Untuk Ibu Hamil Trimester I Terkait Pencegahan Mual Muntah Yang Diatasi Dengan

Akupresure Di Praktek Mandiri Bidan Sekampung Lampung Timur Tahun 2022 “

Jurnal Perak Malahayati, Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 4, No. 1. Mei 2022, E:ISSN 2684-8899 (Online) P:ISSN 2685-547X (Cetak), Hal 59.

Nikmatul, 2022 “Acupressure Titik P6 (Nei Guan) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 “Universitas Muhammadiyah Semarangemail: P-ISSN 2252-8865 E-ISSN 2598-4217 Vol 11, No 3 Oktober, 2022 Tersedia Online: <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>

Dewi, V.N & Sunarsih, T. (2017). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Irwanti Gustiana dkk, 2022 “Buku Terapi Komplementer Pada Kebidanan” Penerbit: Pt Global Eksekutif Teknologi. Cetakan pertama, Desember 2022.

Kasmiatai dkk,2023 “Buku Asuhan Kehamilan”, PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, Cetakan pertama 1 maret 2023

Yuli, R. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas, Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC*. Jakarta: TIM