

**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**

**Anggraini<sup>1</sup>, Yuli Yantina<sup>2\*</sup>, Rita Septiana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Profesi Bidan Universitas Malahayati

\*Korespondensi email korespondensi : yyantina42@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Program ini dirancang oleh Universitas Malahayati Bandar Lampung bagi Mahasiswa Program Profesi Bidan untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat setempat, khususnya dalam kasus ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami hiperemesis gravidarum atau mual muntah.

**Tujuan :** Tujuan dalam Pengabdian Masyarakat kepada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum atau mual muntah adalah upaya pencegahan dan mengatasi mual muntah yang terjadi pada ibu hamil dengan akupresure.

**Metode Penelitian :** Pada pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kepada ibu hamil trimester pertama yang mengalami hiperemesis gravidarum atau mual muntah. Penyuluhan dibantu dengan menggunakan layar LCD dan Leaflet yang dibagikan kepada ibu hamil.

**Hasil :** Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan menjadi lebih memahami dan dapat mempraktekan latihan mengenai pijat akupresur untuk mengatasi mual muntah.

**Kesimpulan :** Melalui pengabdian masyarakat melalui metode penyuluhan dapat membantu mengurangi angka Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dikarenakan asupan makanan ibu hamil yang kurang.

**Kata Kunci :** Penyuluhan, Ibu Hamil, Mual Muntah, Akupresur

**ABSTRACT**

*Introduction : Community service is an activity that aims to help certain communities in several activities without expecting any form of reward. This program was designed by Malahayati University Bandar Lampung for Midwife Profession Program Students to make a real contribution to the local community, especially in this case are first trimester pregnant women who experience hyperemesis gravidarum or nausea and vomiting.*

*Purpose: The purpose of Community Service to pregnant women who experience hyperemesis gravidarum or nausea and vomiting is an effort to prevent and overcome nausea and vomiting that occurs in pregnant women with acupressure.*

*Methods: In this community service, counseling methods are used for first trimester pregnant women who experience hyperemesis gravidarum or nausea and vomiting. Counseling is assisted by using LCD screens and leaflets distributed to pregnant women.*

*Results: Pregnant women after being given counseling became more understanding and able to practice exercises regarding acupressure massage to overcome nausea and vomiting. Conclusion: Community service through counseling methods can help government programs to reduce the number of Chronic Energy Deficiency (KEK) and Low Birth Weight (LBW) due to insufficient food intake for pregnant women.*

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

## **1. PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita usia produktif, tetapi kurangnya pengetahuan berkaitan dengan reproduksi dapat menimbulkan kecemasan tersendiri (Handayani, 2017). Dalam kehamilan mual muntah adalah gejala yang normal dan sering terjadi pada trimester pertama (Setyawati et al, 2014). Namun, apabila berlebihan dapat mengganggu pekerjaan sehari-hari dan keadaan umum menjadi buruk sehingga ibu kekurangan energi dan juga zat gizi yang disebut hiperemesis gravidarum (Rofi'ah et al, 2019).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan atau informasi. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan. (Maulana 2007).

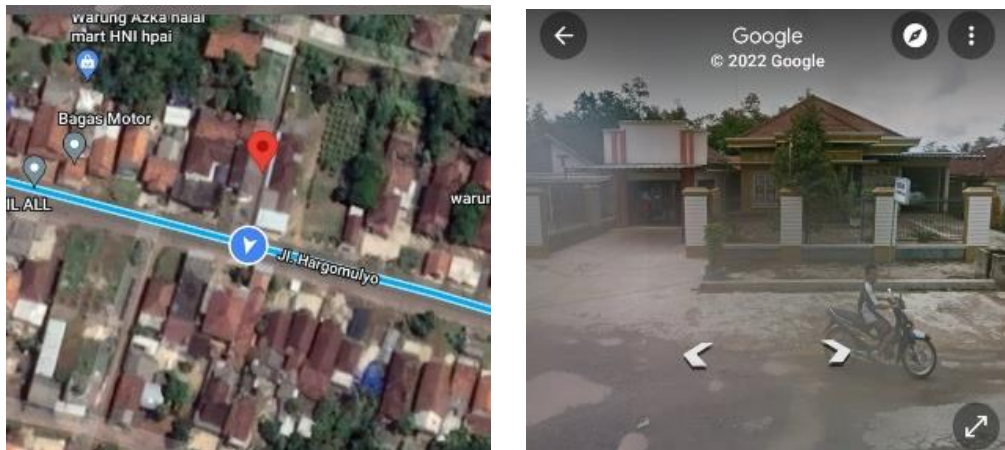
Program penyuluhan ini adalah untuk mengatasi mual muntah ibu hamil trimester I dengan menggunakan tehnik akupresure. Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Teknik ini mirip dengan akupunktur, tetapi tidak menggunakan jarum. Titik Akupresure untuk mengatasi mual muntah terletak di bagian dalam tangan, searah telapak tangan. Jarak titik 3 jari dari pergelangan tangan, dengan cara menekan titik ini dan putar dengan lembut searah jarum jam. Durasi akupresur 4 kali sehari (pagi setelah bangun tidur, siang, sore, dan malam sebelum tidur) selama 10 menit, dan kekuatan pada daya tahan maksimum pasien (dengan tekanan konstan dan tidak dengan pemijatan).

## **2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN**

Masalah yang terjadi dilapangan yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi mual muntah dengan tehnik akupresure.

Rumusan Pertanyaan bagaimanakah efektifitas akupresure dalam menangani mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Lokasi penyuluhan dilakukan di PMB Zelin Irawati Kecamatan Sekampung Lampung Timur.



Gambar 1. Lokasi PMB Zelin Irawati Jl. Hargomulyo Kec. Sekampung Lampung Timur

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan sering dikaitkan dengan banyak masalah, yang paling umum adalah mual dan muntah, yang dilaporkan oleh 50-80% wanita antara 6 dan 12 minggu kehamilan, meskipun dilaporkan bahwa mual dan muntah di pagi hari dapat berlanjut hingga minggu ke-20 kehamilan pada 20% kasus. Hiperemesis gravidarum, yang sering dilaporkan sebagai mual dan muntah yang sering dan parah pada wanita hamil, kurang umum, terhitung 0,3 sampai 3% dari kehamilan. Berbagai intervensi terapeutik direkomendasikan untuk mual dan muntah yang diinduksi kehamilan, yang dibagi menjadi dua kelompok perawatan farmasi dan non-farmasi. Perawatan farmasi termasuk antihistamin dan vitamin B6 dan B12 serta antagonis dopamin dan H3, atau kombinasinya. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi terapeutik ini jarang berhasil mengarah pada pemulihan total pada ibu yang terkena. Selain itu, kekhawatiran wanita hamil tentang kemungkinan efek samping obat dan efek teratogeniknya pada janin terkadang menyebabkan konsumsi obat tersebut tidak tepat dan tidak mencukupi pada kelompok orang ini. Oleh karena itu, menemukan intervensi yang aman, segera, dan kuat dengan akses tinggi di lokasi mana pun, bahkan di rumah pasien, tampaknya tetap menjadi prioritas penelitian.

Stimulasi tekanan pada titik akupunktur Neiguan (PC6) adalah metode yang sangat kuno dalam akupunktur Cina, yang telah digunakan secara efektif untuk mengendalikan mual. Titik akupunktur PC6 terletak tiga lebar jari di bawah pergelangan tangan di lengan bawah bagian dalam di antara dua tendon. Telah dinyatakan bahwa tekanan acupoint PC6 dapat mengontrol mual dan muntah dengan mengontrol fungsi usus. Selain itu, peneliti lain percaya bahwa akupresur bertindak melalui penghambatan fungsi cairan serebrospinal dengan neurostimulasi, yang mengurangi tingkat mual dan muntah. Sejauh ini, stimulasi tekanan pada titik akupunktur PC6 telah digunakan untuk mengontrol muntah akibat kemoterapi, dan beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi ini juga dapat menjadi mual dan muntah yang diinduksi oleh kehamilan secara efektif.

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan atau informasi.

Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan. (Maulana 2007). Program penyuluhan ini adalah untuk mengatasi mual muntah ibu hamil trimester I dengan menggunakan tehnik akupresure. Akupresur merupakan tehnik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Teknik ini mirip dengan akupunktur, tetapi tidak menggunakan jarum.

Pada penyuluhan dengan menggunakan LCD dan leaflet ini membuat peserta penyuluhan lebih paham cara mengaplikasikan akupresure untuk mual muntah. Peserta diminta untuk memberikan contoh kedepan sebagai upaya evaluasi tingkat pemahaman.

#### 4. METODE

Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan berupa metode didaktik. Metode didaktik merupakan metode penyuluhan yang perhatian utama kegiatannya ditujukan kepada pemberi materi penyuluhan. Peserta dalam hal ini berperan sebagai pendengar dan tidak diberikan kesempatan untuk memberikan pendapat terhadap materi. Jumlah peserta dalam penyuluhan yaitu 9 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah.

Langkah-langkah dalam penyuluhan yaitu persiapan proposal dan satuan acara penyuluhan. Acara diselenggarakan di Praktik Mandiri Bidan yang dihadiri oleh 9 peserta, 8 Mahasiswa Universitas Malayati Bandar Lampung dan Dosen Pembimbing melalui Zoom Meeting.

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### A. Hasil

Dari kegiatan penyuluhan tersebut, ibu hamil mendapatkan manfaat yang besar secara individu maupun sosial dalam mengatasi mual muntah yang terjadi selama kehamilan trimester 1 dengan menggunakan tehnik akupresur. Akupresur ini dapat dilakukan dimana saja ibu berada, pengaplikasian yang mudah dan tanpa biaya.



Gambar 2. Kondisi Penyuluhan



Gambar 3. Praktik Akupresur



Gambar 4. Praktek akupresur bersama semua ibu hamil

Kegiatan yang dilakukan berlangsung sangat baik, sebanyak 90% peserta terjadi peningkatan pengetahuan tentang cara mengatasi mual mual pada ibu hamil trimester I dengan menggunakan tehnik akupresur serta terjalin kerja sama yang baik antara mahasiswa dengan peserta

#### B. Pembahasan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, didapatkan hal sebagai berikut : peserta mengikuti kegiatan penyuluhan sangat aktif, hal ini terlihat dari antusias peserta mempraktekkan gerakan akupresur untuk mengatasi mual muntah dan banyak peserta yang mengajukan pertanyaan serta dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh. Rasa ingin tahu peserta sangat besar, hal ini ditunjukkan dari keinginan peserta untuk diadakan kegiatan penyuluhan dimasa mendatang. Terjalin keakraban dan suasana sesama peserta maupun dengan penyuluh.

#### 6. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan terkait cara mengatasi mual muntah dengan akupresur dan kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik. Jumlah peserta yaitu 9 ibu hamil trimester I yang mengalami keluhan mual muntah (*Morning Sicknes*).

#### 7. DAFTAR PUSTAKA

Handayani, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *NERS Jurnal Keperawatan*, 11. <https://doi.org/10.25077/njk.11.1.60-69.2015>

Heri D.J Maulana.2007.Promosi Kesehatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.12-13

[https://id.wikipedia.org/wiki/Penyuluhan\\_kesehatan](https://id.wikipedia.org/wiki/Penyuluhan_kesehatan)

Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>

- Setyawati, N., Wahyuningsih, M. S. H., & Nurdiati, D. S. (2014). Pemberian jahe instan terhadap kejadian mual muntah dan asupan energi pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 10(4), 191. <https://doi.org/10.22146/ijcn.18871>
- Fatemeh, dkk (2020). *The Effect of Acupressure on the Severity of Nausea, Vomiting, and Retching in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial*. Research Article / Originalarbeit. DOI: 10.1159/000505637
- Affriyanti, S. (2017). *Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017*.
- Jurnal Human Care, 2. Ardani, A. (2014). *Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempong Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*.
- Elshabrina. (2013). *Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa*, Cemerlang Publishing Yogyakarta.
- Istiqomah, S. B., Yani, D. P., & Suyati. (2017). *Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Peppermint Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum*. *Jurnal EDUMidwifery*, 1, 103-107.
- Mariantari, Y., Lestari, W., Arneliwati. (2014). *Hubungan Dukungan Sami, Usia Ibu dan Gravida Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum*. *JOM PSIK*, 1, 1-9
- Elisabeth Siwi. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Hani, ummi. dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika
- Jannah, Nurul. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta : Andi
- Manuba.2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan Edisi Keempat*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo