

**EDUKASI AKUPRESURE KOMBINASI INHALASI AROMATERAPI LEMON
MENGUNAKAN MEDIA BANTU VIDEO UNTUK MENURUNKAN
MUAL MUNTAH BAGI IBU HAMIL TRIMESTER I****Sestu Iriami Mintaningtyas^{1*}, Yuni Subhi Isnaini²**¹⁻²Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: sestutyas85@gmail.com

Disubmit: 29 Oktober 2024

Diterima: 26 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.18137>**ABSTRAK**

Mual dan Muntah merupakan adaptasi fisiologis proses kehamilan yang disebabkan adanya perubahan sistem endokrin pada primigravida sekitar 60-80% dan multigravida 40-60%. (Rofi'ah et al., 2019) Peningkatan *Hormon Chorionic Gonadotropin* (HCG) dengan kadar tertinggi biasanya terjadi pada periode trimester I yaitu di usia kehamilan 12-16 minggu pertama. Masa kehamilan dapat terjadi masalah-masalah yang tidak diinginkan. (Handayani & Khairiyatul, 2019) Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan dilakukan tergantung berat ringannya gejala, pengobatan dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik dan kortikosteroid, sedangkan terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresure. (Rofi'ah et al., 2019) Tujuan untuk memberikan edukasi pengetahuan dan peningkatan keterampilan Akupresur dalam pengurangan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian materi, Diskusi, Pemutaran Video, Demonstrasi dan Praktek. Hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan baik dan sesuai dengan tujuan. Edukasi Kesehatan dengan terapi komplementer yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan dengan jumlah 12 responden ibu hamil dimana terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum diberikan media video dengan rata-rata nilai pengetahuan 7 sedangkan setelah diebrikan media video akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi Lemon selama 7 hari terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata 9 dari 10 dan mual muntah Ibu hamil trimester 1 berkurang.

Kata Kunci: *Akupresure*, Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon, Media Video, Mual Muntah, Ibu Hamil

ABSTRACT

Nausea and Vomiting are physiological adaptations of the pregnancy process caused by changes in the endocrine system in primigravida around 60-80% and multigravida 40-60%. (Rofi'ah et al., 2019) Increased Chorionic Gonadotropin Hormone (HCG) with the highest levels usually occurs in the first trimester, namely in the first 12-16 weeks of pregnancy. During pregnancy, unwanted problems can occur. Management of nausea and vomiting in pregnancy is carried

out depending on the severity of the symptoms, treatment is carried out pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological therapy with the administration of antiemetics, antihistamines, anticholinergics and corticosteroids, while non-pharmacological therapy is carried out by regulating diet, emotional support, acupressure. (Rofi'ah et al., 2019) The aim is to provide education, knowledge and improve Acupressure skills in reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. The methods used in this community service are by providing materials, Discussion, Video Screening, Demonstration and Practice. The results of this community service activity went well and in accordance with the objectives. Health Education with complementary therapy provided can increase community knowledge before and after being given with a total of 12 pregnant women respondents where there was an increase in knowledge scores before being given video media with an average knowledge score of 7 while after being given acupressure video media combined with Lemon aromatherapy inhalation for 7 days there was an increase in knowledge with an average value of 9 out of 10 and nausea and vomiting of pregnant women in the first trimester decreased.

Keywords: Acupressure, Combination of Lemon Aromatherapy Inhalation, Video Media, Nausea and Vomiting, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah merupakan adaptasi fisiologis proses kehamilan yang disebabkan adanya perubahan sistem endokrin pada primigravida sekitar 60-80% dan multigravida 40-60%. Peningkatan *Hormon Chorionic Gonadotropin* (HCG) dengan kadar tertinggi biasanya terjadi pada periode trimester I yaitu di usia kehamilan 12-16 minggu pertama. Masa kehamilan dapat terjadi masalah-masalah yang tidak diinginkan. (Cholifah & Nuriyanah, 2019)

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan dilakukan tergantung berat ringannya gejala, pengobatan dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian *antiemetik*, *antihistamin*, *anti kolinergik* dan *kortikosteroid*, sedangkan terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresur dan pemberian aromaterapi Lemon. (Fitria et al., 2021)

Hasil penelitian Yuni Subhi I & Sestu I Mintaningtyas tahun 2022, adanya pengaruh *Akupresure* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap pengurangan frekuensi mual muntah pada Ibu hamil Trimester I terdapat perbedaan skor frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai p value < nilai α (0,05) yang dilakukan intervensi selama 7 hari. (Isnaini & Mintaningtyas, 2022).

Menurut Jurnal Khadijah tahun 2020, Angka kejadian Hiperemesis gravidarum diseluruh dunia beragam mulai 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% seluruh kehamilan di swedia, 0,5% di California, Di Amerika Serikat prevalensi hiperemesis gravidarum 0,5-2% di Indonesia jumlah ibu hamil risiko tinggi/komplikasi sebanyak 125 ibu hamil pada Tahun 2021. (Khadijah et al., 2020).

Hasil Penelitian (Rizco Khadijah, 2020) tentang Perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi lemon dan *inhalasi peppermint* terhadap ibu hamil dengan mual muntah menunjukkan nilai p-value sebesar < 0,05 sehingga pemberian lemon inhalasi aromaterapi mempunyai pengaruh terhadap mual muntah pada kehamilan.

Hasil Penelitian (O'Brien et al., 1996) tentang efektifitas akupresure titik P6 terhadap mual muntah selama kehamilan menunjukkan nilai p-value < 0,05 sehingga ada perbedaan terhadap intervensi akupresure mual muntah selama kehamilan. Penanganan mual muntah non medis yang mulai dikembangkan adalah dengan cara memberikan intervensi aromaterapi dan akupresur untuk mengurangi tingkat mual muntah selama kehamilan trimester pertama.

Berdasarkan Studi pendahuluan di Puskesmas Amban Kabupaten Manokwari, didapatkan data pada tahun 2023 bulan januari sampai April sekitar 30 ibu hamil dengan mual muntah pada Trimester pertama yang melakukan kunjungan di puskesmas Puskesmas Amban Kabupaten Manokwari. Belum terdapat penanganan khusus selain menggunakan obat farmakologis.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu peran serta perguruan tinggi untuk mengadakan pengabdian masyarakat yang berjudul “Edukasi Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Menggunakan Media Bantu Video Untuk menurunkan Mual Muntah Bagi Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Amban Tahun 2024 “

2. MASALAH, TUJUAN, RUMUSAN PERTANYAAN DAN MANFAAT

a. Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh pengabdian pada bulan Maret 2024 di Puskesmas Amban didapatkan 35 Responden Ibu Hamil Trimester I diantaranya mengalami mual muntah, Ibu hamil trimester I sudah mendapatkan penanganan mual muntah secara farmakologis di fasilitas kesehatan, karena kurangnya pengetahuan Ibu hamil trimester 1 dalam pendekatan non farmakologis yaitu diberikan intervensi Akupresure kombinasi inhalasi Aromaterapi lemon sebagai upaya untuk mengurangi mual muntah yang berlebihan.



Gambar 1. Lokasi Puskesmas Amban

b. Tujuan

- 1) Meningkatkan wawasan pengetahuan dan ketrampilan bagi ibu hamil trimester I wilayah kerja puskesmas amban tentang Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon dalam pengurangan frekuensi mual muntah
- 2) Memberdayakan Ibu hamil khususnya trimester I untuk melakukan akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon secara mandiri

- 3) Sebagai sarana pengabdian masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Manokwari Poltekkes Kemenkes Sorong.
- c. Rumusan Pertanyaan
Berdasarkan masalah diatas maka pengabdian merumuskan pertanyaan dalam pengabdian masyarakat ini berdasarkan tujuan yaitu : Apakah Edukasi Akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon Menggunakan Media Bantu Video dapat Menurunkan Mual Muntah Bagi Ibu Hamil Trimester I ?
- d. Manfaat Kegiatan
 - 1) Dapat melakukan pengabdian pada Masyarakat yang dilakukan pada mitra sasaran yaitu Ibu Hamil Trimester I
 - 2) Pengalaman melakukan pengabdian pada Masyarakat Bersama Ibu hamil Trimester I tentang Akupresure kombinasi inhalasi Aromaterapi Lemon untuk pengurangan frekuensi mual muntah.
 - 3) Menjalin kemitraan dengan mitra pendukung dalam pelaksanaan program pemerintah yaitu *Morbiditas Maternal*
 - 4) Memberikan informasi tentang *Akupresure* kombinasi inhalasi aromaterapi lemon agar dapat mengedukasi Ibu hamil Trimester I dalam penanganan pengurangan frekuensi mual muntah
 - 5) Menambah pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan *Akupresure* kombinasi inhalasi aromaterapi lemon dalam mengatasi mual muntah.
 - 6) Mendapatkan pengalaman baru tentang teknik *Akupresure* kombinasi inhalasi aromaterapi lemon
 - 7) Ibu merasa nyaman dan rileks dengan kehamilannya
 - 8) Masyarakat mengerti bahwa metode komplementer dapat meminimalisir efek farmakologis.

3. KAJIAN PUSTAKA

a. *Akupresure* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon

Mual dan muntah merupakan adaptasi fisiologis proses kehamilan yang disebabkan adanya perubahan sistem endokrin pada primigravida sekitar 60-80% dan multigravida 40-60%. Peningkatan Hormon Chorionic Gonadotropin (HCG) dengan kadar tertinggi biasanya terjadi pada periode trimester I yaitu di usia kehamilan 12-16 minggu pertama. Masa kehamilan dapat terjadi masalah- masalah yang tidak diinginkan. (Mobarakabadi et al., 2020)

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan dilakukan tergantung berat ringannya gejala, pengobatan dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. (Afiyah, 2019) Terapi farmakologi dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik dan kortikosteroid, sedangkan terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, *akupresure* dan pemberian aromaterapi Lemon. (Khadijah et al., 2020)

Aromaterapi pada ibu hamil trimester pertama merupakan tindakan terapeutik, terapi non farmakologi untuk mengatasi mual muntah dengan kandungan minyak essensial yang banyak manfaat yaitu meningkatkan keadaan psikis dan fisik sehingga menyebabkan efek rasa nyaman dan tenang khususnya pada ibu hamil. (Kinarsih AR etc, 2019) Aromaterapi Lemon merupakan minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) jenis aromaterapi Lemon ini aman untuk kehamilan

dan persalinan. Menurut studi sekitar 40% wanita hamil dengan keluhan mual muntah menggunakan aroma lemon, dari 26,5% melaporkan bahwa aroma lemon dapat mengontrol gejala mual muntah. (Tanjung et al., 2020) (Tamar et al., 2020)

Lemon mengandung *Limonese* yang berfungsi menghambat kerja *prostaglandin* untuk mengurangi rasa nyeri serta mengontrol sikooksigenasi I dan II, Kandungan Linalil asetat pada aromaterapi lemon bertujuan menormalkan emosi tubuh yang tidak seimbang sebagai penenang dan tonikum pada sistem syaraf. (Vitrianingsih & Khadijah, 2019)

Menurut Jurnal Khadijah tahun 2020, Angka kejadian Hiperemesis gravidarum diseluruh dunia beragam mulai 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% seluruh kehamilan di swedia, 0,5% di California, Di Amerika Serikat prevalensi hiperemesis gravidarum 0,5-2%. Di Indonesia jumlah ibu hamil risiko tinggi/komplikasi sebanyak 125 ibu hamil pada Tahun 2021. (Kemenkes, 2020)

Berdasarkan Studi pendahuluan di Puskesmas Amban Kabupaten Manokwari, didapatkan sekitar 35 ibu hamil dengan mual muntah pada Trimester pertama yang melakukan kunjungan di puskesmas Puskesmas Amban Kabupaten Manokwari.

Hasil Penelitian (Rizqo Khadijah, 2020) tentang Perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi lemon dan inhalasi peppermint terhadap ibu hamil dengan mual muntah menunjukkan nilai p-value sebesar $< 0,05$ sehingga pemberian lemon inhalasi aromaterapi mempunyai pengaruh terhadap mual muntah pada kehamilan. (Tanjung et al., 2020)

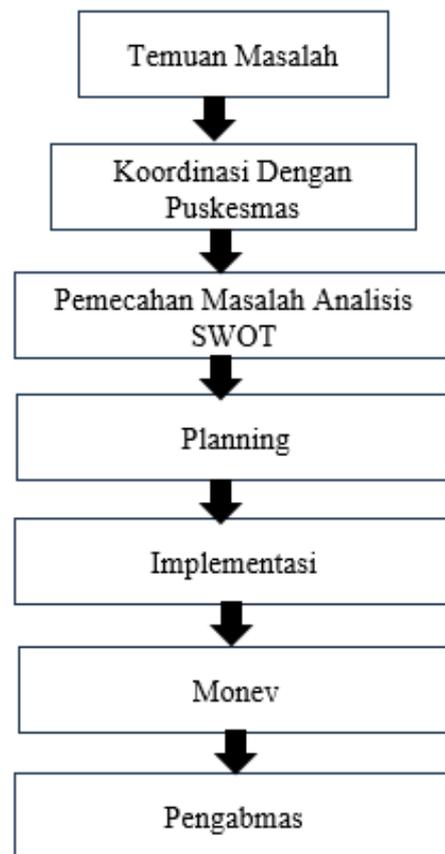
Hasil Penelitian (Kinasih et al., 2019) tentang efektifitas akupresure titik P6 terhadap mual muntah selama kehamilan menunjukkan nilai p-value $< 0,05$ sehingga ada perbedaan terhadap intervensi akupresure mual muntah selama kehamilan.

Penanganan mual muntah non medis yang mulai dikembangkan adalah dengan cara memberikan intervensi aromaterapi dan *akupressure* untuk mengurangi tingkat mual muntah selama kehamilan trimester pertama. (Vitrianingsih & Khadijah, 2019) Beberapa penelitian telah menganalisis pendekatan kedua intervensi tersebut, namun belum ditemukan penelitian yang membandingkan akupressur dengan dua titik meridian serta mengkombinasi dengan intervensi aromaterapi lemon dari kedua metode tersebut untuk mengetahui mana yang lebih efektif.

4. METODE

a. Kerangka pemecahan masalah

Kerangka pemecahan masalah ditunjukkan pada Bagan.1 yaitu : Kegiatan PKM diselenggarakan atas dasar temuan masalah yang ditemukan pada mitra untuk memudahkan dalam pelaksanaan program maka, disusunlah dalam diagram alur, lebih jelasnya dapat dilihat pada Bagan 1 di bawah ini :



Bagan 1. Pelaksanaan Program

b. Khalayak sasaran

Khalayak sasaran yang sesuai dan dilibatkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Ibu hamil trimester I yang berjumlah 12 orang

c. Metode pengabdian

Melakukan koordinasi dengan mitra Kepala Puskesmas Amban menyangkut hasil pemantauan lapangan dan analisis data masalah. Hasil analisis dibuat dalam bentuk tawaran solusi masalah dan kesepakatan antara Tim dan Mitra menyangkut Planning kegiatan.

a) Persiapan materi

Materi yang dipersiapkan saat melakukan Materi yang dipersiapkan saat melakukan pengabdian masyarakat adalah persiapan *Training of Trainer* (TOT) kepada bidan di puskesmas Amban materi terkait Edukasi Akupresure meliputi persiapan materi yang akan dipresentasikan melalui metode ceramah dan diskusi tanya jawab nantinya bersama bidan di PKM Amban. Adapun materi yang diberikan yaitu terkait:

- 1) Pengertian Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon
- 2) Manfaat Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon
- 3) Teknik Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon

Persiapan materi dilakukan sesuai dengan jadwal kegiatan, selain persiapan *role play* video cara atau teknik Akupresur Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon dilakukan sebagai media bantu saat

dilaksanakannya edukasi akupresure bagi ibu hamil trimester I menggunakan Minyak Zaitun dan proyektor. sehingga pada saat Edukasi Akupresur Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon ini peserta lebih memahami karena tidak hanya diberikan ceramah, tetapi dibantu dengan media video Edukasi Akupresur Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon, sebagai output dari pengabdian masyarakat ini.

b) Persiapan Sarana

Persiapan sarana yang dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu dengan menyiapkan berbagai sarana keperluan saat dilakukannya *role play* melakukan praktik *Akupresure* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon. Adapun persiapan sarana dilakukan oleh tim dosen pengabdian masyarakat dan dibantu oleh tim mahasiswi yang terlibat dalam kegiatan pengabmas ini. Berikut sarana yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah :

- 1) Difuser
- 2) Essential Oil Lemon
- 3) Minyak Zaitun
- 4) Tissue Kering
- 5) Tissue Basah
- 6) Infokus
- 7) Speaker

2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara Edukasi, ceramah, tanya jawab dan praktik Edukasi Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon, Adapun kegiatan terdiri dari:

- a) Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Amban, kegiatan ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu pertama memebrikan edukasi Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon, kedua sesi tanya jawab tentang teori yang diberikan, ketiga *role play* praktik Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon.
- b) Adapun proses yang akan dilakukan yaitu:

- 1) Sasaran diberitahu terlebih dahulu mengenai kegiatan edukasi ini satu minggu sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini
- 2) Setelah peserta datang kemudian dilakukan penggalian, penyegaran tentang materi Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon
- 3) Melakukan ceramah, diskusi dan tanya jawan pada ibu hamil termasuk bagaimana teknik-teknik *Akupresure* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon
- 4) Melakukan edukasi *Akupresure* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon
- 5) Setelah praktik *Akupresure* dilakukan diskusi dengan peserta edukasi *Akupresure* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon serta membuka sesi tanya jawab
- 6) Menginformasikan akan dilakukan evaluasi dari edukasi *Akupresure* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon ini

3) Tahap Evaluasi

Setelah edukasi dilakukan pendampingan dan mengevaluasi hasil

edukasi yang telah diberikan dengan menggunakan lembar observasi atau lembar checklist kemampuan pengetahuan ibu hamil trimester I dalam melakukan *Akupresur* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon dengan menggunakan media minyak zaitun dan bentuk evaluasi akhir yaitu ibu hamil trimester I dapat mengimplementasikan langsung yang mengalami mual muntah berlebihan sehingga ibu hamil dapat rileks dan menikmati kehamilan trimester I dengan nyaman, dan dapat dijadikan sebagai program komplementer dalam penanganan mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Amban.

b. Lokasi Dan Waktu

1) Lokasi

Kegiatan PKM dilaksanakan di Puskesmas Amban yang terletak di Kabupaten Manokwari Provinsi Papua Barat dengan alamat :

Jl. Manunggal Kelurahan Amban Kabupaten Manokwari Papua Barat, 98312

Kode : 5366+QWP, Jl. Tembusan manunggal ke Jl. Angkasa Mulyono , Amban Kec. Manokwari Barat, Kabupaten Manokwari , Papua Barat.



Gambar 2 Puskesmas Amban

2) Waktu

Kegiatan PKM disesuaikan dengan jadwal Pelayanan pemeriksaan kehamilan yang di fokuskan di Ruang KIA Puskesmas Amban karena memiliki jumlah Ibu hamil yang banyak. Kegiatan pengabmas ini di hadiri sebanyak 13 Responden Ibu hamil Trimester I.

c. Keterkaitan

Kegiatan ini dilakukan oleh dosen Prodi Kebidanan Manokwari Poltekkes Sorong dengan melibatkan mahasiswa dengan sasaran ibu hamil trimester I yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Amban. Dosen akan melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk aplikasi ilmu dan sebagai salah satu kegiatan tri dharma perguruan tinggi, serta melibatkan mahasiswa terlibat dalam kegiatan ini agar mengajarkan mahasiswa untuk lebih terpapar dengan masyarakat dan dapat mengimplementasikan teori yang telah diperoleh dimasyarakat. Sasaran adalah ibu hamil trimester I dengan mengajarkan edukasi *Akupresur* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi

Lemon maka diharapkan ibu hamil trimester I dapat membantu mengatasi frekuensi mual muntah berlebihan dengan meminimalisir penggunaan obat farmakologi sehingga ibu hamil dapat menikmati kehamilan trimester I dengan nyaman dan rileks. Melalui peserta edukasi kesehatan dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami ibu hamil trimester I selama masa kehamilan. Sehingga menambah pengetahuan peserta dalam mempraktikkan kembali Akupresur Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon ini, terutama pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah secara berlebihan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan PKM terdiri dari beberapa tahap diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring dan evaluasi. Berikut di bawah ini adalah uraian hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat :

1. Tahap Persiapan

Pada hari Kamis tanggal 7 Maret 2024, Ketua Tim melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Amban dan Bidan Penanggung Jawab Ruang KIA Puskesmas Amban.



Gambar 3
Koordinasi dengan Bidan Puskesmas Amban

Hasil :

Kepala Puskesmas Amban dan Bidan Penanggung jawab Ruang KIA sangat kooperatif dan menerima baik kegiatan yang diadakan oleh Dosen Prodi D-III Kebidanan Manokwari yaitu Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Kepala Puskesmas Amban melakukan koordinasi kepada Bidan Koordinator untuk mempersiapkan waktu dan tempat untuk proses kegiatan pengabdian berlangsung, serta memberikan informasi kepada seluruh Ibu hamil Trimester I agar dapat berpartisipasi aktif pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

a) Kegiatan Edukasi

Kegiatan di laksanakan disesuaikan jadwal pelayanan pemeriksaan kehamilan dengan jumlah responden yang hadir sebanyak 12 Ibu hamil trimester I. Kegiatan dilaksanakan pada Bulan April 2024 mulai pukul 09.00 wit s/d 13.00 wit. Ketua Tim pengabdian kepada masyarakat serta anggota sebagai narasumber memberikan edukasi atau penyuluhan terkait akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon. Dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini :



Gambar 4. Kegiatan Edukasi pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil :

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan adalah dengan melakukan evaluasi Setelah edukasi dilakukan pendampingan dan mengevaluasi hasil edukasi yang telah diberikan dengan menggunakan lembar observasi atau lembar checklist kemampuan pengetahuan ibu hamil trimester I dalam melakukan *Akupresur* Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon dengan menggunakan media minyak zaitun dan bentuk evaluasi akhir yaitu ibu hamil trimester I dapat mengimplementasikan langsung yang mengalami mual muntah berlebihan sehingga ibu hamil dapat rileks dan menikmati kehamilan trimester I dengan nyaman, dan dapat dijadikan sebagai program komplementer dalam penanganan mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Amban.

Tabel 1 Skor pengetahuan Ibu Hamil Trimester 1 sebelum dan setelah diberikan Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon

No	Pengetahuan	n	Skor Mean pengetahuan
1	Pre_test	12	7
2	Post test	12	9

Dari 12 Ibu Hamil Trimester 1 yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Amban berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan Ibu Hamil Trimester 1 setelah diberikan Edukasi Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon selama 7 hari, dimana terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum diberikan media video dengan rata-rata nilai pengetahuan 7 sedangkan setelah diberikan media video akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi Lemon selama 7 hari terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata 9 dari 10 dan mual muntah Ibu hamil trimester 1 berkurang. Evaluasi pengetahuan responden sebelum diberikan media video akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon menggunakan kuesioner secara langsung yang diisi oleh responden sedangkan evaluasi pengetahuan setelah diberikan media video akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon menggunakan kuesioner.

a) Melakukan evaluasi skor frekuensi tingkat mual muntah yaitu dengan mengevaluasi setelah 7 hari Ibu Hamil Trimester 1 diberikan perlakuan akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon. Telah dilakukan evaluasi oleh Tim pengabdian dan bidan diperoleh hasil yang dapat ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2 Skor frekuensi mual muntah setelah diberikan akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon di puskesmas Amban

No	Frekuensi Mual muntah	n	Mean
1	Pre test	12	8
2	Post test	12	5

Berdasarkan tabel diatas dari bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah perlakuan pada Ibu hamil trimester 1 terjadi penurunan dengan nilai rata-rata 5 total ibu hamil trimester 1 berjumlah 12 responden.

b) Melakukan follow up ke puskesmas amban dengan dikumpulkannya ibu hamil trimester 1 untuk melihat apakah bentuk pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat tetap diaplikasikan dalam kegiatan puskesmas terutama pada ibu hamil trimester pertama secara mandiri.

c) Media video dengan tema akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon dijadikan media bantu di puskesmas amban untuk mengajarkan edukasi kepada Ibu-ibu hamil khususnya trimester 1 tentang metode komplementer dengan

meminimalisir farmakologis.

3. Tindak lanjut

Tindak lanjut dilakukan sebagai bentuk pertanggung jawaban terhadap hasil edukasi/penyuluhan yang telah dilakukan. Pilihan tindak lanjut bervariasi disesuaikan dengan kondisi ibu. Adapun tindak lanjut yang dilakukan sebagai berikut :

1) Ibu hamil dengan mual muntah dilakukan tindakan :

- a) Menginformasikan dan memfollow up pengetahuan yang sudah didapatkan
- b) Memberikan konseling tentang waktu pemijatan dan efektifitas menghirup inhalasi aromaterapi lemon bisa di terapkan dirumah sebagai salah satu intervensi komplementer bagi Ibu hamil Trimester I.
- c) Melaporkan kepada pihak Puskesmas untuk melakukan pemantauan lanjutan jika diperlukan.

b. Pembahasan

Mual dan muntah merupakan adaptasi fisiologis pada proses kehamilan yang disebabkan adanya perubahan sistem endokrin selama kehamilan, peningkatan *Hormon Chorionic Gonadotropin* (HCG) dengan kadar tertinggi biasanya terjadi pada periode trimester I yaitu di usia kehamilan 12-16 minggu pertama. (Rofi'ah et al., 2019)

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan dilakukan tergantung berta ringannya gejala, pengobatan dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik dan kortikosteroid, sedangkan terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresure dan pemberian inhalasi aromaterapi lemon. (Yeni, 2020) Aromaterapi pada ibu hamil trimester I merupakan tindakan terapeutik, terapi non farmakologi ini untuk mengatasi mual muntah dengan kandungan minyak esensial yang banyak manfaat yaitu meningkatkan keadaan psikis dan fisik sehingga menyebabkan efek rasa nyaman dan tenang khususnya pada ibu hamil. (Harahap et al., 2022) Aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (citrus lemon) jenis aromaterapi lemon ini aman untuk kehamilan dan persalinan. Menurut studi sekitar 40% wanita hamil dengan keluhan mual muntah menggunakan aroma lemon. (Harahap et al., 2022)

Edukasi Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon merupakan salah satu kegiatan memberikan edukasi pengetahuan dan peningkatan keterampilan Akupresure dalam pengurangan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I, rangkaian kegiatan ini meliputi pemberian materi, Diskusi, Pemutaran Video, Demonstrasi dan Praktek. (Kharismawati, 2019)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada ibu hamil dilaksanakan melalui dua tahapan yaitu advokasikesehatan dan intervensi melalui Edukasi akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon dengan media bantu video untuk mengurangi mual muntah pada Ibu hamil trimester I pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Amban berhasil dan berjalan sesuai dengan tujuan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi Akupresure kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon dengan media bantu

video dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang pengurangan mual muntah terhadap Ibu hamil trimester I. Sebanyak 12 responden.

Metode penyampaian materi menggunakan powerpoint dan pembagian kuesioner pada sasaran penyuluhan dan diikuti dengan sesi tanya jawab serta melakukan demonstrasi pemijatan akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon dengan memberikan materi yang mudah dimengerti dengan media bantu video dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. (Di & Pandeglang, 2022)

6. KESIMPULAN

- 1) Telah dilakukan edukasi penyuluhan akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon kepada Ibu hamil trimester I menggunakan media bantu video yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas amban Kabupaten Manokwari, jumlah seluruh Ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini adalah 12 Ibu hamil. Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 90% mengetahui cara pemijatan akupresure di titik meridian meliputi SOP cara pemijatan dan menghirup inhalasi aromaterapi lemon.
- 2) Ibu hamil trimester I merasakan efek rileks dan nyaman setelah diberikan perlakuan akupresure kombinasi inhalasi aromaterapi lemon
- 3) Telah dilakukan upaya tindak lanjut dengan memberikan konseling individu berkaitan dengan kondisi mual muntah yang berlebihan serta pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

Saran

- 1) Puskesmas dapat mendukung para tenaga medis khususnya bidan dalam upaya preventif dengan pendekatan komplementer
- 2) Bidan perlu meningkatkan keterampilan dengan pendekatan komplementer sebagai upaya preventif non farmakologis khususnya kepada Ibu hamil sebagai penguatan dalam mengurangi mual muntah dan meminimalisir penggunaan farmakologis

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, R. K. (2019). Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *Jurnal Kebidanan*, *Xi*(2), 102-109.
- Cholifah, S., & Nuriyana, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, *4*(1), 36. <https://doi.org/10.21070/Mid.V4i1.1844>
- Di, P. C., & Pandeglang, M. A. N. (2022). Berdasarkan Analisis Bivariat Pada Kelompok Video Didapatkan Hasil Bahwa Ada Pengaruh Penyuluhan Dengan Video Dalam Peningkatan Pengetahuan Responden (. *10*(1), 32-41.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, *3*(3), 96-102. <https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i3.445>
- Handayani, N., & Khairiyatul, R. K. A. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *Embrio*, *11*(2), 102-109. <https://doi.org/10.36456/Embrio.Vol11.No2.A2046>

- Harahap, N. R., Rauda, R., Nasution, P., Syari, M., & Pitriana, D. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Indonesian Trust Health Journal*, 5(2), 57-63. <https://doi.org/10.37104/ithj.v5i2.103>
- Isnaini, Y. S., & Mintaningtyas, S. I. (2022). Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1888-1900. <https://doi.org/10.33024/Mnj.v4i7.6984>
- Kemendes, R. I. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019 [Internet]. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khadijah, S. R., Lail, N. H., & Kurniawati, D. (2020). Perbedaan Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Denga Mual Muntah Trimester I Di Bpm Nina Marlina Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Kebidanan*, 79-86.
- Kharismawati, F. A. (2019). *Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Grabag I Kabupaten Magelang Tahun 2019 Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Grabag I*.
- Kinasih, A. R., Trisna, E., & Fatonah, S. (2019). Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Paska Operasi Dengan Anestesi Umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 171. <https://doi.org/10.26630/Jkep.v14i2.1302>
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218-224. <https://doi.org/10.33024/Hjk.v13i3.1363>
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9-16. <https://doi.org/10.31983/Jkb.v9i1.3814>
- Tamar, M., Nursanti, I., & Nugroho, N. (2020). Efek Inhalasi Aromaterapi Lemon, Jahe Dan Kombinasi Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Islamic Nursing*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.24252/Join.v5i1.10395>
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Education And Development*, 8(4), 265-270.
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277-284. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.v11i4.598>
- Yeni, H. H. (2020). Pengaruh Pijat Akupresur Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Niyet. *Zona Kebidanan*, 10(3), 7-13.