



EDUKASI AKUPRESURE MANDIRI DALAM MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Naning Puji Suryantini

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Naning Puji Suryantini naning.bidan82@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto</p>	<p>Mual dan muntah merupakan salah satu tanda utama kehamilan, yang sudah dikenal sejak zaman Hippocrates (Lepcha et al., 2020). Secara global, 90% wanita hamil mengalami mual dan/atau muntah, muntah-muntah selama trimester pertama kehamilan. Hal yang fisiologis tersebut apabila tidak ditangani akan menjadi hal yang patologis yaitu terjadi hiperemesis gravidarum. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengatasinya yaitu dengan akupresure pada titik Neiguan (P6) dan Su Zan Li (ST36) penekanan diberikan dengan searah jarum jam menggunakan ibu jari selama 2-10 menit 4 kali sehari yaitu pagi, siang, sore dan malam sebelum tidur dalam 7 hari dengan posisi yang nyaman bagi ibu. Tujuan : Untuk meningkatkan pengetahuan teknik akupresure yang bisa dilakukan sendiri oleh ibu hamil. Metode Pelaksanaan : Terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan pelaporan. Terdapat 16 responden ibu hamil trimester I di Puskesmas Pembantu Plososari Bidan Teta Irayanti, AMd.Keb Hasil : Berdasarkan uji statistic Wicoxon diperoleh hasil p-value = 0,000 dan nilai = 0,05. Maka $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan akupresure dengan kombinasi titik Neiguan (P6) dan Zu San Li (St36) pada ibu hamil trimester I. Hal ini menunjukkan ada keefektifan yang signifikan akupresure dengan kombinasi titik Neiguan (P6) dan Zu San Li (St36) terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Kesimpulan : Akupresure dengan kombinasi titik Neiguan (P6) dan Zu San Li (St36) efektif menurunkan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester 1</p> <p>Keywords: Akupresure, titik Neiguan (P6), Zu San Li (St36), Emesis Gravidarum</p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Mual dan muntah merupakan salah satu tanda utama kehamilan, yang sudah dikenal sejak zaman Hippocrates (Lepcha et al., 2020). Secara global, 90% wanita hamil mengalami mual dan/atau muntah, muntah-muntah selama trimester pertama kehamilan. Permasalahannya terbatas dalam jangka waktu tertentu, dengan timbulnya gejala pada minggu kelima setelah Periode Menstruasi Terakhir, puncaknya pada minggu ek 8 hingga



12, dan resolusi pada minggu ke 16 hingga 18 bagi sebagian besar wanita (Kumari et al., n.d.). Mengingat efek buruk yang disebabkan oleh sebagian besar obat yang digunakan selama kehamilan untuk mengendalikan gejala-gejala ini, pengobatan alternatif seperti akupresur di P6 atau Nei Guan, tempat untuk menghilangkan mual, muntah & muntah-muntah, telah disarankan dalam berbagai penelitian (Kusumaningsih, 2022). WHO mengatakan: bukti yang cukup untuk mengkonfirmasi efek akupresur dapat digunakan sebagai bagian dari penyembuhan (Kumari et al., n.d.). Akupresur digunakan untuk mengurangi stres dan kelelahan serta untuk mendapatkan kenyamanan dan kepuasan fisik. Ini juga mengurangi biaya yang terkait dengan penyakit ini. Dari 2.000 titik tekanan pada tubuh, 200 titik dapat digunakan untuk pengobatan. Akupresur adalah metode yang menstimulasi saluran energi di bawah permukaan kulit (Kusumaningsih, 2022). P6 atau Neiguan-acupoint adalah titik akupresur yang paling umum digunakan untuk mencapai tujuan anti-emesis. Terletak di aspek anteromedial lengan bawah antara tendon otot fleksor karpi radialis dan palmaris longus, pada jarak tiga lebar jari wanita hamil dari lipatan palmar distal (Fadhilah et al., 2021).

Gelang akupresur adalah produk yang diterapkan di Neiguan titik dalam melakukan akupresur. Ini terdiri dari gelang elastis yang dilengkapi tombol plastik yang terangkat dan halus untuk memberikan tekanan pada kulit pada titik akupuntur tertentu. Penelitian Lepcha (2020) telah menunjukkan penurunan mual dan muntah secara signifikan pada ibu hamil dengan menggunakan gelang akupresur pada titik akupuntur P6 yang merupakan inovasi potensial dalam meredakan mual dan muntah. pengobatan non-farmakologis yang tersedia, sangat diperlukan intervensi yang aman, efektif, dan bebas efek samping (Lepcha et al., 2020). Dalam beberapa tahun terakhir, akupresur telah dipandang sebagai modalitas pengobatan yang mungkin memenuhi kriteria ini. Ini adalah pengobatan non-invasif, murah, dan aman yang mungkin merupakan pilihan yang berhasil dan dapat membantu mandiri bagi wanita hamil yang mengalami mual dan muntah saat hamil (Zahra et al., 2024).

Mengangkat situasi yang ada, maka pengabdian ini akan dilakukan pada ibu hamil beserta Bidan selaku mitra dari pengabdian ini untuk bersama menerapkan jenis komplementer akupresur pada ibu hamil trimester I. Besar harapan manfaat yang dirasakan ibu hamil dapat langsung dirasakan oleh ibu hamil dan kesehatan ibu. Manfaat lain juga dirasakan mitra yang akan menjadi fasilitator akupresur dan dapat melengkapi pelayanan komplementer lebih lengkap sesuai permasalahan dan kebutuhan ibu. Kehamilan merupakan suatu yang membahagiakan bagi setiap pasangan suami - istri, namun terkadang muncul keluhan selama kehamilan, salah satu diantaranya adalah masalah mual muntah ketika hamil. Mual muntah saat hamil biasanya dialami ibu hamil memasuki usia trimester I. Kurangnya pengetahuan dan praktik komplementer yang memadai menjadi keterbatasan bagi tenaga kesehatan terutama bidan dalam asuhan untuk mengatasi permasalahan ini. Ibu hamil yang datang ke lokasi mitra sebagian besar mengeluhkan mengalami mual muntah sehingga mengganggu aktivitas di pagi hari Berdasarkan masalah yang muncul, pengabdian ini dirancang untuk menerapkan pelayanan komplementer ibu hamil untuk mengatasi masalah tersebut dengan akupresur yang bertujuan untuk mengatasi keluhan mual muntah pada ibu hamil.

METODE

Tahap Pelaksanaan Program

Tahap Persiapan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengkaji dan menganalisis data2. Mengidentifikasi masalah3. Menyusun Proposal kegiatan Pengabdian kepada masyarakat4. Pengurusan ijin dan administrasi kegiatan5. Rapat Koordinasi Pelaksanaan pengabdian dengan mitra6. Menyiapkan materi dan peralatan lain yang dibutuhkan
	
Tahap Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Memperkenalkan tim pengabdian masyarakat dengan sasaran2. Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran3. Mempresentasikan dan simulasi akupresur kepada ibu hamil
	
Tahap Pelaporan	<ol style="list-style-type: none">1. Merumuskan hasil pengabdian kepada masyarakat2. Mengumpulkan dokumentasi dan lampiran pendukung3. Analisis data pelaksanaan kegiatan4. Penyusunan laporan tertulis5. Penyusunan artikel pengabdian dan melakukan publish jurnal6. Submit jurnal pengabdian masyarakat

HASIL

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Pembantu Plososari Bidan Teta Irayanti, AMd.Keb berada di Puskesmas Pembantu (Pustu) Plososari, merupakan salah satu jaringan pelayanan puskesmas yang memberikan pelayanan kesehatan secara permanen di suatu lokasi dalam wilayah kerja Puskesmas yang terletak di Dusun Tirim RT02/RW02, Plososari, Kec. Puri, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur, 61363. Puskesmas Pembantu (Pustu) Plososari memiliki jarak kurang lebih 5,7 km dengan UPTD Puskesmas Puri. Luas wilayah desa Plososari 314,897 ha, dengan sebelah utara Desa kintelan, Sebelah Selatan Desa Tampung Rejo, Sebelah utara

desa Ketemas Dungus, dan sebelah barat desa Trowulan. Secara administratif Desa Plososari terdiri dari 6 (enam) Dusun, yaitu Dusun Geger, Dusun Kendalsari, Dusun Kedungklotok, Dusun Plosorejo, Dusun Rejosari, Dusun Tirim. Pemetaan target cakupan ibu hamil di Puskesmas Pembantu Plososari Bidan Teta Irayanti, AMd.Keb sekitar 77 ibu hamil.

2. Karakteristik Sasaran Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian yang dilakukan di Desa Plososari yang terdapat 15 ibu hamil yang tersebar di Desa Plososari Kec.Puri, Kab. Mojokerto. Adapun Karakteristik dari sasaran pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Responden Pengabdian Masyarakat

	Karakteristik	Frekuensi	%
Usia	<20->35 th (berisiko)	2	13,3
	20-35 th (tidak berisiko)	13	86,7
Pendidikan	Dasar (SD, SMP)	2	13,3
	Menengah (SMA)	7	46,7
	Tinggi (Perguruan Tinggi)	6	40,0
Pekerjaan	IRT	8	53,3
	Swasta	2	13,3
	Wiraswasta	1	6,7
	ASN	4	26,7
	Petani	0	0
Paritas	Primigravida	9	60,0
	Multigravida	6	40,0
	Grandemultigravida	0	0
Sumber	Pernah	0	0
Informasi	Tidak pernah	15	100
	Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden sebagian besar usia 20-35 tahun (usia tidak berisiko) sebanyak 13 orang (86,7%) yang di dominasi dengan tingkat pendidikan terakhir SMA sebanyak 7 orang (46,7%), dan sebagian besar responden tidak pernah mendapatkan informasi mengenai akupresur sebanyak 15 orang (100%).

3. Proses Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi dan demonstrasi akupresure pada ibu hamil TM I. Pelaksanaan dilakukan dari tanggal 17 Agustus sampai 22 Agustus 2024. Adapun rincian kegiatan terdapat pada table sebagai berikut :

Tabel 2 Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Waktu	Kegiatan
Tahapan Persiapan	
17 s.d 19 Agustus 2024	Merancang metode pelaksanaan untuk pemecahan masalah mitra
21 Agustus 2024	Melaksanakan pre-test untuk menilai pengetahuan responden tentang akupresur pada ibu hamil trimester I dengan jumlah 15 orang
Tahapan Implementasi	
22 Agustus 2024	Penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresur
Tahapan Evaluasi	
22 Agustus 2024	Melaksanakan post-test untuk menilai mual muntah responden ibu hamil trimester I dengan jumlah 15 orang

4. Hasil Pengabdian Masyarakat

Hasil yang dicapai dari program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Program Kegiatan Dan Hasil Yang Dicapai

No	Program Kegiatan	Hasil yang dicapai
1	Sosialisasi ketidaknyamanan saat hamil diantaranya mual muntah	Pengetahuan ibu tentang mengatasi mual muntah berkurang
2	Sosialisasi akupresur pada trimester I	Pengetahuan ibu tentang akupresur meningkat
3	Demonstrasi akupresur	Ibu hamil mampu melakukan akupresur
4	Melaksanakan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dengan jumlah 15 orang	Mendapatkan data kuantitatif tingkat pengurangan mual muntah pada ibu hamil sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabmas selesai dalam mengatasi mual muntah dengan akupresur

Tabel 4 Distribusi Mual Muntah Ibu Hamil

No	Mual Muntah	Pre-test		Post-test	
		N	%	N	%
1	Tidak mual muntah	3	20	10	67
2	Ringan (<6)	9	60	4	26
	Sedang (7-12)	2	13	1	7
	Berat (13-15)	1	7	0	0
	Total	15	100	15	100

Tabel 5 Perbedaan Kejadian Mual Muntah Ibu Hamil Dalam

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	<i>p-Value</i>
Mual	Sebelum	15	4,3		0,000
Muntah	Sesudah	15	1,56		

Berdasarkan tabel 3.5 diketahui bahwa rata-rata kejadian mual muntah sebelum diberikan akupresu sebesar 4,3 dan setelah diberikan akupresur turun menjadi 1,56 Sesuai hasil uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dengan dilakukan perhitungan SPSS didapatkan hasil $p = 0,000$. Jika dibandingkan dengan α , diperoleh $p (0,000) < \alpha (0,05)$, sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I antara sebelum dan sesudah diberikan akupresur. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh terhadap intensitas mual muntah ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan akupresur sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami mual muntah yaitu dengan jumlah 3 (20%) ibu hamil tidak mengalami mual muntah, 9 (60%) ibu hamil mengalami mual muntah ringan, 2 (13%) ibu hamil mengalami mual muntah sedang, dan 1 (7%) ibu hamil mengalami mual muntah berat. Hal ini dikarenakan terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon esterogen, progesteron, dan dikeluarkannya Human Chorionic Gonadotrophine plasenta. Hormon-hormon inilah yang menyebabkan mual muntah atau emesis gravidarum. Hasil penelitian ini sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami mual muntah ringan yaitu 86,67% dibanding dengan ibu yang mengalami mual muntah sedang yaitu 13,33%. Mual muntah yang berlebihan dan terus berlanjut dapat menyebabkan cairan tubuh berkurang, sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan sirkulasi darah ke jaringan terlambat. Jika keadaan demikian maka konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang sehingga menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat mengurangi kesehatan ibu dan perkembangan janin (Utamingtyas & Pebrianty, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan akupresur 15 responden (100%) mengalami penurunan muntah yaitu dengan penyebaran 10 (67%) ibu hamil tidak mengalami mual muntah, 4 (26%) ibu hamil mengalami mual muntah ringan, 1 (7%) ibu hamil mengalami mual muntah sedang, dan tidak ada ibu hamil yang mengalami mual muntah berat. akupresur merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional Tiongkok. Teknik ini mirip dengan akupunktur, namun tidak menggunakan jarum. Manfaat akupresur adalah membantu meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks dan lebih bertenaga. Akupresur digunakan dengan cara memberikan tekanan di bagian tubuh tertentu. Tekanan ini bisa diberikan melalui siku, tangan, atau alat bantu khusus, Teknik akupresur adalah dengan memberikan tekanan pada titik tertentu yang ada pada tubuh. Titik tersebut adalah titik Neiguan (titik pericardium 6) dan titik Titik St 36 (Su Zan Li)

Titik Neiguan (titik pericardium 6) yang berlokasi di antara tendon yaitu flexorcarpi radialis dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari di atas lipatan tangan Akupresur dengan melakukan penekanan pada lengan pada titik Nei Guan (P6) dengan menempatkan 3 jari di bawah lipatan pergelangan tangan dan tengah ibu jari kanan di bawah antara dua tendon besar Palmaris longus dan flexor carpi radials. Menggunakan ibu jari, telunjuk atau jari tengah untuk tekan dengan kuat pada acupoint ketika ibu hamil merasa mual. Efek stimulasi titik P6 diyakini mampu meningkatkan pelepasan betaendorphin di hipofise dan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) sepanjang Chemoreceptor TriggerZone (CTZ) menghambat pusat muntah.

ST 36 terletak empat jari dari puncak tibia di daerah Cun dan digunakan untuk penyakit perut termasuk ketidaknyamanan epigastrium, diare dan mual (Widyastuti, Rumiwati and Widyastuti, 2019). Titik St 36 (Su Zan Li) memiliki manfaat untuk merangsang saraf parasimpatis untuk bekerja sehingga produksi HCL atau asam lambung menurun dan rangsangan mual berkurang.

Hal ini dibuktikan dengan kuisioner PUQE dan post test yang diperoleh dari pengisian kuisioner setelah dilakukan intervensi. Dalam hal ini terlihat terjadi penurunan skor dari pengisian kuisioner saat sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Berdasarkan kuisioner didapatkan hasil yang semula responden dengan emesis gravidarum sedang intensitas mual muntahnya menurun menjadi ringan atau bahkan tidak ada keluhan mual muntah. Begitupun dengan responden dengan intensitas emesis gravidarum ringan menurun menjadi tidak ada keluhan mual muntah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat terdapat penurunan emesis penelitian gravidarum yang menunjukkan bahwa sesudah diberikan akupresur kepada 15 responden mengalami penurunan muntah yaitu dengan penyebaran 10 ibu hamil tidak mengalami mual muntah, 4 ibu hamil mengalami mual muntah ringan, 1 ibu hamil mengalami mual muntah sedang, dan tidak ada ibu hamil yang mengalami mual muntah berat. Sehingga 15 responden mengalami mual muntah menjadi secara keseluruhan atau 15 responden tidak mengalami

mual muntah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya untuk mengatasi mual muntah dapat dilakukan akupresur pada titik Nei Guan (P6) dan St 36 (Su Zan Li).

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, I. P. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering BAK. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4), 185-190.
- DA, Rini. 2021. "Asuhan Gizi Pada Hiperemesis Gravidarum." *INH (Journal of Nutrition and Health)* 9(1):44-52.
- Firliya, Happy., dkk. (2023). Metode Akupresur Titik ST36 Sebagai Upaya Penatalaksanaan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(2)
- Fitrianingsih, Nining. 2020. "The Relationship Between Knowledge Through Hazard Pregnancy In Pregnant Mother On The Third Trimester At Puskesmas Sindang Barang." *Jurnal Ilmiah Wijaya* 11(2):26-34. doi: 10.46508/jiw.v11i2.69.
- Khayati, Nikmatul., dkk. (2022). Accupresure Titik P6 (Nei Guan) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(3)
- Kemenkes RI. 2019. *Kemenkes RI 2019*. Vol. 42.
- Kepley, John M., Kaitlyn Bates, and Shamim S. Mohiuddin. 2021. "Physiology, Maternal Changes." *StatPearls*.
- Lesmana, H. dkk, 2018. Pengobatan Tradisional Pada masyarakat Kota Tarakan: Study Kualitatif Kearifan Lokal Bidang Kesehatan, *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan* 16 (1) 31
- Mulyandari, Ani., Deni, Alvina. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(2)
- Nugraha, Agung Putri Harsa Satya., dkk. (2022). Kombinasi Akupresur Titik Perikardium 6 (P6) Dan Minuman Jahe Hangat Terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14(3)
- Rohmayanti, Eka., dkk. Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Malahayati Nursing Journal*, 4(10):2687-2696
- Suriati, Israini, dan Yusnidar Yusnidar. 2021. "Causes of Hyperemesis Gravida um." *Jurnal Kebidanan* 11(1):76-81. doi: 10.31983/jkb.v11i1.6398.