

Efektivitas Edukasi dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Akupresur untuk Mengatasi Mual Muntah

Dwi Yuniar Billy Canser¹, Siti Asyiyah², Masrurroh³

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yuniarbilly28@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, asyiyah1126@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, masrurrohazzam@gmail.com

Korespondensi Email : yuniarbilly28@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

*Keywords: Education,
Nausea, Vomiting,
Acupressure P6*

**Kata Kunci: Edukasi,
Mual Muntah,
Akupresur P6**

Abstract

Nausea and vomiting are often experienced by pregnant women in the first trimester. If left untreated, it can have dangerous consequences for both the mother and the fetus. Acupressure at the Pericardium 6 point is effective in reducing nausea and vomiting. The purpose of community service is to increase the knowledge of pregnant women regarding the benefits of P6 acupressure to overcome nausea and vomiting in pregnancy. The Community Service method will be implemented in 3 stages: The first stage is preparation by conducting a problem assessment and collaborating with partners. The second stage is conducting a pre-test to explore the level of knowledge of pregnant women, providing counseling on P6 acupressure to overcome nausea and vomiting and demonstrations. The third stage is conducting an evaluation by giving a post-test to pregnant women. From the results of the Community Service, it was found that this activity was attended by 10 pregnant women. The results showed that before the counseling, the majority of pregnant women had a poor knowledge category, namely 10 people (100%). After the counseling, the majority of pregnant women had a good knowledge category, namely 7 people (70%). In conclusion, there was an increase in the knowledge of pregnant women regarding the benefits of P6 acupressure to overcome nausea and vomiting. It is hoped that health workers will increase education for the public, especially pregnant women, regarding the use of acupressure as a non-pharmacologic method to reduce nausea and vomiting in pregnant women so that the well-being of the mother and fetus is improved.

Abstrak

Mual muntah sering dialami ibu hamil pada kehamilan trimester I. Apabila tidak diatasi akan menimbulkan akibat yang membahayakan ibu dan janin. Akupresur pada titik P6 efektif dalam mengurangi mual muntah. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat akupresur P6 untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan. Metode Pengabdian Masyarakat telah

dilaksanakan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan pengkajian permasalahan dan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua melakukan pretest untuk menggali tingkat pengetahuan ibu hamil, memberikan penyuluhan mengenai akupresur P6 untuk mengatasi mual muntah dan demonstrasi. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest kepada ibu hamil. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 10 orang ibu hamil. Didapatkan hasil bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar ibu hamil memiliki kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 10 orang (100%). Setelah dilakukan penyuluhan, sebagian besar ibu hamil memiliki kategori pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%). Kesimpulan, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat akupresur P6 untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi kepada masyarakat, terutama ibu hamil mengenai memanfaatkan akupresur sebagai metode non-farmakologis dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil sehingga kesejahteraan ibu dan janin meningkat.

Pendahuluan

Mual muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum. Suatu keadaan mual kadang disertai muntah yaitu frekuensi kurang dari 5 kali, merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Emesis gravidarum merupakan gejala yang wajar dan sering terjadi pada trimester I kehamilan. Namun apabila tidak diatasi akan menimbulkan akibat yang membahayakan ibu dan janin dan bisa menjadi mual muntah yang berlebihan disebut dengan hyperemesis gravidarum (Nugrawati, 2021).

Indonesia terdapat 50-59% jumlah kejadian mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Walaupun faktor utama penyebab kematian ibu di Indonesia memang bukan mual muntah (emesis gravidarum), tetapi kejadian mual dan muntah cukup besar yaitu 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida serta satu diantara 1000 kehamilan mengalami gejala yang lebih berat. Maka dari itu penting untuk ibu hamil melakukan kunjungan antenatal saat kehamilan untuk mencegah terjadinya komplikasi kehamilan (Kemenkes RI, 2021).

Cara mengatasi mual muntah ada secara farmakologi dan non farmakologi, secara farmakologi berupa Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6, namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Sedangkan secara nonfarmakologi berupa akupresur pada titik P6 dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil, pijat akupressur tidak membutuhkan ruangan, peralatan khusus serta persiapan khusus, lain halnya terapi refleksiologi, aroma terapi, akupunktur yang membutuhkan peralatan seperti jarum, benda tumpul, wangi-wangian khusus, suasana ruangan yang betul-betul nyaman, serta keterampilan khusus (Maheswara & Christiani, 2022).

Fisiologis pijatan akupresur pada titik P6 merangsang dan mengatur tubuh, memperbaiki aliran darah dan kelenjar getah bening, sehingga oksigen, zat makanan, dan sisa makanan dibawa secara efektif ke jaringan tubuh dan plasenta. Dengan pemberian pijatan akan dapat menyeimbangkan kadar estrogen yang meningkat dan mencegah tertimbunnya zat toksik. menggunakan pijat ini membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan emesis. Hal itu terjadi karena terapi akupressur

pada titik P6 ini menstimulasi sistem regulasi dan mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi untuk mempertahankan keseimbangan. Oleh karenanya akupresur pada titik P6 mampu memberikan efek penurunan frekuensi mual muntah (Maheswara & Christiani, 2022).

Studi Samsinar & Seman (2024) menunjukkan bahwa akupresur sebagai terapi komplementer dapat mengurangi muntah dan mual ibu hamil selama trimester pertama hingga 60%. Didukung penelitian Tanjung et al. (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh akupresur pada titik perikardian 6 dengan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p=0.000$ dengan rata-rata skor PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis*) sebelum dilakukan intervensi dengan nilai 7,30 dan setelah dilakukan akupresur menjadi nilai 5,45 berarti ada penurunan pada intensitas nyeri mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan pengkajian komunitas yang dilakukan peneliti selama 3 hari di Blok Petoran Kecamatan Gebang Kabupaten Cirebon, Dari 12 ibu hamil saat dilakukan pendataan, terdapat 5 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah dan berdasarkan hasil wawancara ibu tidak mengetahui cara mengatasi mual muntah pada kehamilan. Blok petoran dipilih sebagai tempat pengabdian masyarakat dikarenakan tingginya angka mual muntah pada ibu hamil di wilayah tersebut dibandingkan dengan dusun lain. Hal tersebut menjadi masalah, sehingga kami membeirkan intervensi berupa edukasi mengenai akupresur P6 untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan. Hal ini diharapkan agar masyarakat khususnya ibu hamil menerapkan metode akupresur P6 untuk mengatasi mual muntah sehingga kesejahteraan ibu dan janin meningkat.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Polindes Desa Gebang Kabupaten Cirebon pada tanggal 6 November 2025. Kegiatan pengabdian Masyarakat diikuti oleh 10 orang ibu hamil. Kriteria inklusi responden yaitu ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan pengkajian permasalahan mitra, kemudian melakukan kerja sama dengan mitra untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu bidan Desa Gebang Mekar. Tahap Kedua melakukan pretest untuk menggali tingkat pengetahuan ibu hamil dengan menggunakan kuesioner berupa pertanyaan tertutup dengan jawaban benar dan salah sebanyak 10 soal, memberikan penyuluhan mengenai akupresur P6 untuk mengatasi mual muntah dan demonstrasi. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest kepada ibu hamil serta membuat laporan hasil kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi leaflet.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dilaksanakan dengan 3 tahapan sebagai berikut yaitu :

Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Polindes Desa Gebang Kabupaten Cirebon yang diikuti oleh 10 orang ibu hamil. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan perizinan terhadap mitra yaitu Ketua RW blok Petoran dan Bidan Desa Gebang Kabupaten Cirebon untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pembagian kuesioner pretest mengenai mual muntah pada ibu hamil dan cara mengatasinya, hal ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi mual muntah. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	0	0
Kurang	10	100
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa semua ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang mengenai akupresur mual muntah sebesar 100%.

Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi mengenai emesis gravidarum dan akupresur mual muntah.



Gambar 1 Penyampaian Materi

Setelah selesai penyampaian materi dilakukan demonstrasi akupresur P6 untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Setelah dilakukan demonstrasi maka dibuka sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait penanganan emesis gravidarum dan kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik.

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evaluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan penanganan emesis gravidarum, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari posttest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	70
Cukup	3	30
Kurang	0	0
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa Sebagian besar ibu hamil dalam kategori pengetahuan baik yaitu 7 orang (70%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan (Gustina & Nurbaiti, 2024) menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual dan muntah serta cara mengatasi mual

dan muntah dengan akupresur P6 dengan pretest sebagian besar ibu dalam kategori pengetahuan kurang sebanyak 19 orang dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan nilai posttest sebanyak 30 orang ibu memiliki pengetahuan baik. Didukung oleh (Mulyandari et al., 2024) sebelum di berikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu tentang terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil yang tepat dan sesuai hanya mencapai rata-rata nilai 30,6, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu meningkat menjadi rata-rata nilai 80.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat penyampaian edukasi dengan metode ceramah media leaflet dan demonstrasi melakukan teknik akupresur titik P-6 serta alat dan bahan yang digunakan sehingga ibu dapat mengetahui proses teknik akupresur titik P-6 saat ibu mengalami mual dan muntah khususnya saat trimester 1. Penjelasan kepada ibu hamil dan melatih ibu hamil untuk tehnik teknik akupresur titik P-6 yang dilaksanakan pada merasakan mual dan muntah trimester 1. pijat akupresur pada titik P6 ibu hamil juga dianjurkan tetap rileks saat, akan atau sedang di lakukanya pemijatan, melakukan pemijatan ringan agar tidak terjadinya cidera, lakukan akupresur 3-5 menit dijeda selama 30 detik dan lakukan kembali hingga mual dan muntah berkurang dan selanjutnya mengajarkan responden cara melakukan akupresur agar responden bisa sendiri mengaplikasikanya dirumah pada saat mengalami mual dan muntah (Wiwi et al., 2020).

Edukasi yang diberikan secara bertahap dengan ceramah, diskusi, sharing, dan diulang-ulang serta dilakukan review sebelum dilanjutkan ke materi berikutnya akan lebih cepat dan mudah untuk diterima responden. Kegiatan mengulang/review kembali akan membantu responden mengingat materi yang telah disampaikan sebelumnya, dikarenakan seseorang hanya akan mengingat informasi yang telah di sampaikan hanya sampai 48 jam terakhir. Sesuatu yang diulang-ulang cenderung akan tertanam dalam jiwa manusia (Arief, Hermina, & Huda, 2022).

Titik akupresur yang dinilai bermanfaat untuk mengurangi keluhan mual muntah adalah titik neiguan (P6) titik ini terdapat pada tiga jari dari pergelangan tangan pada lengan bagian bawah. Titik ini bekerja dengan mengontrol fungsi sistem pencernaan dan sirkulasi dengan merangsang jalur meridian tubuh. Titik ini juga mengendalikan fungsi korteks serebral melalui sistem kerja saraf yang menghambat atau mengurangi respon mual muntah (Triana & Yunita, 2024).

Menurut (Miranti et al., 2024) mengatakan akupresur dapat menstimulasi saraf perifer di otak untuk mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat disertai aktivitas modulla spinalis, hipotalamus dan hipofise diaktifasi untuk melepas endorpin. Penanganan mual muntah dengan komplementer bisa dilakukan salah satunya dengan terapi akupresur, dengan akupresur dapat melancarkan Qi dan aliran darah dan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorpin sesuai kebutuhan tubuh untuk memberikan rasa tenang.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang akuresure untuk mengurangi mual muntah di Polindes Desa Gebang Kabupaten Cirebon pada tanggal 6 November 2025 telah berhasil dilaksanakan dengan meolibatkan 10 orang ibu hamil. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat dengan metode ceramah dengan media leaflet dan demonstrasi terjadi peningkatan pengetahuan yan signifikan, dimana sebelum intervensi seluruh peserta (100%) berkategori kurang, menjadi 70% berkategori baik setelah intervensi.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi kesehatan kepada masyarakat, dengan cara menjadikan demonstrasi akupresur P6 sebagai materi rutin dalam kelas ibu hamil atau saat kunjungan ANC (*Antenatal Care*).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman yang sudah membantu dalam proses pengabdian komunitas ini.

Daftar Pustaka

- Triana, B., & Yunita, P. (2024). Penerapan Akupresur P6 Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(1). <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i1.1314>
- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I tentang Penurunan Mual dan Muntah dengan Akupresur Pericardium 6. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 225. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.682>
- Maheswara, A. N., & Christiani, N. (2022). Terapi Komplementer Akupresur pada Titik P6 Dalam Mengatasi Mual dan Muntah Pada Kehamilan Di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 455–462.
- Miranti, N., Sumiyati, S., Widiyanti, S., & Wijayanti, Y. T. (2024). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Peppermint Dan Akupresur Untuk Menurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Tegineneng Pesawaran. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2550–2563. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2817>
- Mulyandari, A., Trisnawati, Y., Ansardi, R. R., Kebidanan, A., & Bintang, A. (2024). Edukasi Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)* (Vol. 5, Issue 01).
- Nugrawati, N. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Adanu Abimata.
- Samsinar, S., & Seman, Y. (2024). Terapi Komplementer Akupresur Menurunkan Gejala Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v11i1.4252>
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur pada Titik P6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Education and Development*, 8(4).