

Pelaksanaan Akupressure untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Karang Rejo

Alfian Nor Muthia S¹, Puji Handayani², Partinem³, Isri Nasifah⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Pujihandayani091279@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, alfiannormuthiasarie@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Partiparlan766@mail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

Korespondensi Email: Pujihandayani091279@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Acupressure,
Post Partum

Kata Kunci : Akupresur,
Post Partum

Abstract

Nausea and vomiting is a problem that occurs in the first trimester with a frequency of vomiting less than 5 times a day during pregnancy. Acupressure is a complementary medicine technique that is closely related to massage based on the science of acupuncture or it can also be called acupuncture without needles. Acupressure therapy is one of the non-pharmacological therapies in the form of massage therapy at certain meridian points related to organs in the body to treat nausea and vomiting. The purpose of this service is to increase the knowledge and skills of mothers in helping reduce nausea and vomiting in pregnant women. The method used is counseling and demonstration or practice of implementing acupressure. From the community service activities that were carried out at the Karang Rejo Health Center in June 2023 for 19 pregnancy women, significant results can be seen. From the results prior to counseling by pregnant women, it was found that the lowest score was 60 and the highest was 100, while the the drata is 83. This result indicates that there is still a lack of knowledge of the counseling participants about acupressure therapy as an effort to reduce nauseous vomit. Whereas from the results after counseling it was found that there was a change in the lowest score to 40 and the highest to 100 while the average score achieved was 88, these results indicate that there was an increase in mother's knowledge after giving information about health education about acupressure therapy as an effort to reduce nauseous vomit.

Abstrak

Mual dan muntah merupakan masalah yang terjadi pada trimester I dengan frekuensi muntah kurang dari 5 kali sehari selama kehamilan. Akupresur adalah teknik pengobatan komplementer yang berkaitan erat dengan cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau bisa juga disebut dengan akupunktur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual dan

muntah.. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu dalam membantu mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan Akupressure. Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Puskesmas Karang Rejo pada bulan Juni 2023 pada 19 orang ibu hamil, dapat terlihat hasil yang bermakna. Dari hasil sebelum dilakukan penyuluhan oleh ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan akupresure upaya mengurangi mual dan muntah. Sedangkan dari hasil setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 88, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang terapi akupresure sebagai upaya mengurangi mual muntah

Pendahuluan

Mual dan muntah adalah gejala yang sering ditemukan pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap pagi dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi pada awal kehamilan (Aritonang, E., 2010)

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik, dan kortikosteroid. Banyak penatalaksanaan mual dan muntah dengan 3 farmakologi, tetapi kekhawatiran tentang pengaruhnya terhadap janin membuat banyak penyedia pelayanan kesehatan dan wanita hamil ingin menghindari atau meminimalkan penggunaan obat-obatan dan lebih memilih terapi nonfarmakologi (Matthews, A. Et al., 2015).

Akupresur adalah teknik pengobatan komplementer yang berkaitan erat dengan cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau bisa juga disebut dengan akupunktur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual dan muntah. Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasif melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal (Hartono, 2012)

Akupresur merupakan cara yang aman dan efektif untuk meredakan mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil sehingga tidak perlu menderita ketidaknyamanan selama kehamilan. Pada prinsipnya terapi akupresur sama dengan memijat sehingga tidak memerlukan keterampilan khusus beda halnya dengan akupunktur yang memerlukan pelatihan. Terapi akupresur untuk mual dan muntah dilakukan dengan menekan secara manual pada pericardium 6 (Neiguan) pada daerah pergelangan tangan (Hartono, 2012).

Terapi nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Terapi nonfarmakologis merupakan jenis terapi keperawatan komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk

mengatasi mual diantaranya : homeopati, aromaterapi, osteopati, refleksologi maupun dengan acupressure pada titik pericardium 6 (Abramowitz et al., 2017). Adapun salah satu cara yang dapat diterapkan dalam masyarakat diantaranya dengan teknik acupressure pericardium. Proses teknik akupresur menitikberatkan pada titik-titik saraf tubuh (Fengge,2012).

Program ini layak kita usulkan saat ini, karena banyak yang kurang paham akan cara mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Berdasarkan pembahasan diatas terkait kelayakan program yang kami usulkan dapat disimpulkan Terapi Akupressure dapat membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil maka dari itu kelompok kami mengambil judul AKupressure untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian ini metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan Akupressure. Waktu dan tempat pelaksanaan yaitu pada bulan Mei 2023 dengan mewawancarai 19 orang ibu hamil melalui koordinasi dengan Bidan setempat diketahui responden belum mengetahui cara mengeurangi rasa mual dan muntah Materi yang diberikan dalam penyuluhan adalah tentang cara mengurangi mual dan muntah dan terapi akupressure. Pelaksanaan demonstrasi atau praktik pelaksanaan terapi akupressure dilakukan di UPTD Puskesmas Karang Rejo sesuai dengan teknik terapi akupressure. Ibu hamil akan diberikan pre test dan post test tentang akupressure.

Pembahasan

Pada saat penyuluhan ini dilakukan dilihat dari umur responden berkisar antara 20-38 tahun. Responden dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil, kebanyakan sudah memiliki 2 orang anak, sebagian dari ibu hamil mengalami mual dan muntah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami keluhan tentang mual dan muntah pada kehamilannya. Di bawah ini disajikan data mengenai reponden dari ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan sebagai berikut :

Table 1 Usia, Pendidikan, Pekerjaan Ibu

No	Responden	Usia (Tahun)	Pendidikan	Pekerjaan
1.	Ny. R	20	SMA	IRT
2.	Ny. K	24	SMP	IRT
3.	Ny. A	27	SD	IRT
4.	Ny. N	29	SMA	Karyawan Swasta
5.	Ny. G	29	SMP	Wirausaha
6.	Ny. E	30	SMP	Wirausaha
7.	Ny. S	31	SMP	IRT
8.	Ny. R	33	SD	IRT
9.	Ny. S	35	SMA	IRT
10.	Ny. M	38	SMP	Karyawan Swasta
11.	Ny. H	22	SMP	IRT
12.	Ny. U	25	SMA	IRT
13.	Ny. R	26	SMP	IRT
14.	Ny. P	26	SMA	IRT
15.	Ny. G	22	SMP	IRT
16.	Ny. W	28	SMP	Wiraswasta
17.	Ny. M	30	SD	Wiraswasta
18.	Ny. M	30	SD	IRT
19.	Ny. M	34	SD	IRT

Berdasarkan tabel diatas bahwa rata-rata ibu hamil berusia 30 tahun sejumlah 3 orang dan yang lain bervariasi, kemudian ibu hamil rata-rata berpendidikan SMP (Sekolah

menengah pertama) sejumlah 9 orang dan berpekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 13 orang

Hasil wawancara mendalam didapatkan bahwa tidak semua ibu hamil menunjukkan sikap positif terhadap pendapat orang lain. Ada beberapa pendapat dan beberapa saran yang ditanggapi positif dan ada juga yang tidak. Dalam buku Notoadmodjo sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau objek (dalam hal ini masalah kesehatan, termasuk penyakit). Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut.

Kemudian kami memberikan pre test berupa 8 pernyataan yang akan diisi oleh responden dengan memberikan tanda V di kolom benar/ salah menurut responden, dan hasil pre test secara keseluruhan dapat kita jabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dilakukan Penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
PRE	83	85	60	100

Hasil pre tes yang dilakukan oleh ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan terapi akupresurre sebagai upaya mengurangi mual dan muntah.

Sesudah diberikanya materi penyuluhan kita memberikan post test 8 pernyataan yang akan diisi oleh responden atau ibu hamil dengan memberikan tanda V pada kolom benar atau salah menurut responden, didapatkan hasil post test secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Table 3 Pengetahuan ibu hamil tentang Akupresurre. Sesudah setelah diberikanya penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
POST	88	90	40	100

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 88, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Akupresurre sebagai upaya untuk mengurangi rasa mual dan muntah.



Gambar penyuluhan akupresurre

Kesimpulan

Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu hamil tentang masalah mual dan muntah serta memberikan solusinya, dimana mual muntah yang dirasakan ibu hamil dapat dikurangi dengan cara terapi akupresure yang tidak hanya dengan pemberian obat

farmakologi, kemudian ibu mengetahui manfaat terapi akupressure dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu hamil dalam menjawab dan mengisi pertanyaan yang di ajukan oleh pemateri dan kesedian ibu untuk dilakukam terapi akupressure

Ucapan Terimakasih

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing dalam pengabdian masyarakat, selain itu juga kepada Puskesmas Karang Rejo yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Abramowitz, A., Miller, E. S., & Wisner, K. L. (2017). *Treatment options for hyperemesis gravidarum. Archives of Women's Mental Health*
- A, Fengge, *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*, Yogyakarta, 2012
- Aritonang, E. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bogor: IPB Press.
- Hartono, R. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan TerapiGizi Medik dan Herbal*. Yogyakarta : Rapha.
- Ikhsan, M. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Cimahi: Bhimaristan.
- Pratiwi, Subur, & Sanistioro. (2017). *Buku saku 1 petunjuk prkatis toga dan akupresure*. Jakarta: Kemenkes RI
- Ramawati., Situmorang., & Yulianti. (2019). *Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional. J urnal Kebidann dan Kesehatan Tradisional*, 4 (2), 9-9.
- Renityas, N. (2018). *Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan nyeridysmenorrhoe Pada Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan, 1(2).
- Salsuda, R. (2017). *Keperawatan Jiwa II Terapi Akupresur*. Fakultas Kedokteran univesitassriwijaya
- Setiowati, W & Pawestri, N,D. (2018). *Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap frekuensi enuresis Pada Anak Usia 3-4 Tahun*. Jurnal Darul Azhar, 94-102.
- Sukananta, P. (2011). *Pijat Akupresure Untuk Kesehatan* . Jakarta: Penebar Plus.