

Pendidikan Kesehatan Pijat Akupresure untuk Mengatasi Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil

Nesa Faresa¹, Erlita², Nabila Putri Pertiwi³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan, nesafaresa@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan, violentnayeli1605@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan, nblaptrii1110@gmail.com

Korespondensi Email : nblaptrii1110@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Counseling,
Pregnant Women,
Nausea Vomiting,
Acupressure

Kata Kunci : Pijat,
Keluhan Mual, Ibu
Hamil

Abstract

Nausea and vomiting is one of the signs of pregnancy about 70% of pregnant women will experience it and hyperemesis is the most severe form. It is characterized by persistent nausea and vomiting with ketosis which can lead to depression of electrolyte volume and acid-base-electrolyte imbalance, malnutrition and even death in the mother. Nausea and vomiting usually occurs in the morning, but some occur at any time and at night and occur as a result of changes in the endocrine system that occur during pregnancy, especially the increase in the hCG hormone in pregnancy. One of the nonpharmacological therapies to treat nausea and vomiting is acupressure at the Pericardium 6 (P6) point. The stimulatory effect at that point can increase the release of beta-endorphin in the pituitary and adrenocorticotrophic (ACTH) along the chemoreceptor trigger zone (CTZ) which can inhibit the vomiting center. Based on the results of interviews conducted with pregnant women, they said that they had never heard of the term pericardium 6 and also did not know the benefits of this procedure. Therefore, it is necessary to increase knowledge in an effort to reduce nausea and vomiting in pregnant women. The activity carried out in this community service is to do acupressure at the pericardial point. This activity aims to reduce the intensity of nausea and vomiting experienced by pregnant women. The result of this activity is that there is a change in the intensity of nausea and vomiting felt by pregnant women after acupressure is done at the pericardium 6 point.

Abstrak

Mual muntah merupakan salah satu tanda kehamilan sekitar 70% wanita hamil akan mengalaminya dan hiperemesis adalah bentuk yang paling parah. Ini ditandai dengan mual muntah persisten dengan ketosis yang dapat menyebabkan depresi volume elektrolit dan asam basa elektrolit ketidakseimbangan, kekurangan gizi bahkan kematian pada ibu. Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari dan terjadi akibat dari perubahan sistem endokrin

yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormon hCG dalam kehamilan. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah akupresur pada titik Perikardium 6 (P6). Efek stimulasi pada titik tersebut mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan adrenocortikotropik (ACTH) sepanjang chemoreceptor trigger zone (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu hamil mengatakan bahwa tidak pernah mendengar istilah perikardium 6 dan juga tidak tahu manfaat dari tindakan tersebut. Oleh karena itu diperlukan peningkatan pengetahuan dalam upaya mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan akupresur pada titik perikardium. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi intensitas mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat perubahan intensitas mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil setelah dilakukan akupresur pada titik perikardium 6.

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 dengan menggunakan tehnik akupresure. Akupresur merupakan tehnik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Tehnik 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).

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 diberi kesempatan untuk memberikan pendapat terhadap materi. Jumlah peserta dalam penyuluhan yaitu 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Langkah-langkah dalam penyuluhan yaitu persiapan proposal, satuan acara penyuluhan. Acara diselenggarakan di Puskesmas Mekar Sari Balikpapan pada pukul 14.00 WITA yang dihadiri oleh 10 peserta, dengan menggunakan metode paparan materi dan demonstrasi dengan menggunakan media power poin.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden sebelum diberikan materi akupresure, Berdasarkan hasil penelitian pada 10 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai

Tabel 1 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Kehamilan	100	0	100
2	Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil	70	30	100
3	Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	70	30	100
4	Pengertian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil	90	10	100
5	Pengertian Akupresure	60	40	100
6	Manfaat Pemijatan Akupresure Pada Ibu Hamil	60	40	100
7	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik pericardium (P-6) atau Neiguan	40	60	100
8	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik usus besar (LI4) atau He Gu	40	60	100
9	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik hati (L) atau Tai Chong	40	60	100
10	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik Titik SP4 (Gongsun)	40	60	100

Table 2 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Kehamilan	100	0	100
2	Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil	100	0	100
3	Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	80	20	100
4	Pengertian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil	90	10	100
5	Pengertian Akupresure	50	50	100
6	Manfaat Pemijatan Akupresure Pada Ibu Hamil	90	10	100
7	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik pericardium (P-6) atau Neiguan	90	10	100
8	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik usus besar (LI4) atau He Gu	90	10	100
9	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik hati (L) atau Tai Chong	90	10	100
10	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik Titik SP4 (Gongsun)	90	10	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan yang kami berikan tentang “Pijat Akupresure Sebagai Upaya mengurangi mual-muntah pada ibu hamil” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 1,2,3 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan dan ada beberapa no pertanyaan yang mengalami peningkatan skor benar. Berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang pijat akupreseure.

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah

semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri dirumah.



Gambar 1 Praktik Akupresure

Simpulan dan Saran

Dari hasil yang di dapatkan terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan terkait kelas ibu hamil dan praktik akupresure untuk mengatasi mual muntah . Jumlah peserta yaitu 10 ibu setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan yang kami berikan tentang “Pijat Akupresure Sebagai Upaya mengurangi mual-muntah pada ibu hamil” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 1,2,3 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan dan ada beberapa no pertanyaan yang mengalami peningkatan skor benar. Berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang pijat akupreseure.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada pihak Puskesmas Mekar Sari yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan kelas ibu hamil dan teknik akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Terima kasih kepada ibu Kartika Sari selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini

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>
- 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.