

Implementasi Akupresure Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di RT 03 Dusun Keraban Desa Banying Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak

Widetri Plantika¹, Wahyu Kristiningrum²

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, widetriplantika97@gmail.com

² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email : widetriplantika97@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Pregnant Women, Acupressure Nausea Vomiting,

Kata Kunci : Ibu Hamil, Akupresure Mual Muntah

Abstract

Development in the health sector has an important meaning in national life, especially in maintaining and improving health. To achieve this success is closely related to the development and development of human resources as the basic capital of national development. The development of human resources is a big effort, so it is not only done by the government without the involvement of the community. To support the increase in knowledge and welfare of the community, the role of health workers is to study problems that occur and to plan for problems through health promotion programs. Community service activities carried out on May 16 2023 to May 23 2023 in the form of public health counseling for pregnant women, teenagers and mothers with babies or toddlers. However, the focus of this community service is carried out on pregnant women who experience nausea and vomiting by giving acupressure to reduce nausea and vomiting in pregnant women. Emesis gravidarum is physiological, but if it is not treated immediately it will become pathological. Most emesis gravidarum can be treated with outpatient treatment and the administration of sedatives and anti-emetics, but a small number of pregnant women cannot cope with ongoing nausea and vomiting so that it interferes with daily activities, and falls into a condition called hyperemesis gravidarum. Not all pregnant women can undergo therapy using drugs there are some mothers who do not really like when they have to take drugs so non-pharmacological therapy is needed here. One non-pharmacological therapy that can be used to treat emesis gravidarum is massaging the P6 point with acupressure. Nausea, vomiting is a common symptom that occurs in pregnant women, many factors influence this. So alternative care is needed, such as herbal acupressure treatment. Acupressure is a non-pharmacological treatment that mothers can do independently at home. Acupressure is carried out using heat stimulation techniques at points P6 and ST36 for 5 days (7 minutes per day). Point P6 is located on the inside of the wrist, 2-

3 fingers (2 cun) above the wrist between the tendons and point ST 36 is located 3 cun (4 fingers) below the lower border of the patella. So after being given counseling and demonstrations to pregnant women, mothers are able to do acupuncture about nausea, vomiting, mothers can do it independently and their knowledge increases about high-risk pregnancies.

Abstrak

Pembangunan di bidang kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat. Untuk menunjang peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat maka tenaga kesehatan berperan untuk mengkaji masalah-masalah yang terjadi serta melakukan perencanaan terhadap masalah melalui program promosi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2023 sampai dengan tanggal 23 Mei 2023 dalam bentuk penyuluhan kesehatan masyarakat kepada ibu hamil, remaja dan ibu yang memiliki bayi atau pun balita. Namun fokusnya pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan pemberian akupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. Sebagian besar emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan serta pemberian obat penenang dan anti muntah, tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari, dan jatuh dalam keadaan yang disebut hiperemesis gravidarum. Tidak semua ibu hamil dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan ada beberapa ibu yang tidak terlalu suka apabila harus mengkonsumsi obat-obatan maka pemberian terapi non farmakologi diperlukan disini. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menangani emesis gravidarum adalah pemijatan titik P6 dengan akupresur. Mual muntah merupakan gejala umum yang terjadi pada ibu hamil banyak faktor yang memengaruhi hal tersebut. Maka diperlukan perawat alternatif seperti pengobatan herbal akupresure. Akupresure merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologi yang dapat dilakukan ibu secara mandiri dirumah. Akupresure dilakukan dengan teknik stimulasi panas pada titik P6 dan ST36 dalam 5 hari (7 menit perhari). Titik P6 terletak di

pergelangan tangan bagian dalam, 2-3 jari (2 cun) diatas pergelangan diantara tendon dan Titik ST 36 terletak 3 cun (4 jari) di bawah batas bawah patela. Maka setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi pada ibu hamil maka ibu mampu melakukan akupresure tentang mual muntah ibu bisa melakukannya secara mandiri dan pengetahuan ibu meningkat tentang kehamilan resiko tinggi.

Pendahuluan

Pembangunan kesehatan adalah bagian integral dari program pembangunan secara keseluruhan. Jika dilihat dari kepentingan masyarakat, pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan kegiatan swadaya masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui perbaikan status kesehatan. Jika dilihat dari kepentingan pemerintah, maka pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan usaha memperluas jangkauan layanan kesehatan baik oleh pemerintah maupun swasta dengan peran aktif dari masyarakat sendiri. Keberhasilan pelaksanaan pembangunan dalam bidang kesehatan sangat tergantung pada peran aktif masyarakat yang bersangkutan (Meilyana, 2020).

Untuk menuju masyarakat yang adil dan makmur maka pembangunan dilakukan di segala bidang. Pembangunan di bidang kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat (Marni, 2020).

Hal ini merupakan suatu upaya yang besar sehingga tidak dapat dilaksanakan hanya oleh pemerintah melainkan perlu peran serta masyarakat. Untuk mempercepat angka penurunan tersebut diperlukan keaktifan peran serta masyarakat dalam mengelola dan memanfaatkan team kader yang bertugas membantu dalam menyelesaikan masalah di tiap-tiap keluarga di daerahnya (Indrawati, 2020). Dikarenakan masih minimnya kesadaran tentang masalah kesehatan ibu dan anak di masyarakat sehingga cenderung mengabaikan masalah yang ada khususnya pada ibu hamil, bayi balita dan remaja. Untuk menunjang peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat maka tenaga kesehatan berperan untuk mengkaji masalah-masalah yang terjadi serta melakukan perencanaan terhadap masalah melalui program promosi kesehatan. Promosi kesehatan yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan memfokuskan edukasi pada ibu hamil, ibu yang memiliki bayi balita dan remaja (Peraten, 2020).

Desa Banying merupakan Desa yang terletak di Kecamatan Sengah Temila, Kabupaten Landak, dimana pada program pengabdian masyarakat pada ibu hamil, ibu nifas, dan bayi balita serta remaja namun pada saat pengkajian di Desa Banying tidak ditemukan adanya data calon pengantin, melainkan terdapat 2 ibu hamil, 7 bayi, 18 balita dan 12 remaja maka ditemukan beberapa permasalahan tentang kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang resiko tinggi selama kehamilan dan mual muntah, disminore pada remaja, kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia, kurangnya pengetahuan ibu dalam melakukan pengolahan MP ASI, dan kurangnya pengetahuan ibu tentang pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anaknya.

Maka dalam program pengabdian masyarakat di Desa Banying adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya dan resiko tinggi selama kehamilan, meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara menangani dismenorea dan anemia, serta meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian MPASI sesuai dengan usia bayi dan pentingnya pemantauan tumbuh kembang bayi dan balita. Bersama ibu-ibu kader dan bidan desa di Desa Banying memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang tanda bahaya dan resiko tinggi

selama kehamilan, meningkatkan pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea dengan terapi pijat akupresur, dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian MPASI sesuai dengan usia bayi dan pentingnya pemantauan tumbuh kembang bayi dan balita.

Menyadari hal tersebut, team pengabdian masyarakat prodi profesi bidan Universitas Ngudi Waluyo merasa ikut bertanggungjawab untuk memfasilitasi ibu, bayi balita maupun remaja agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan tentang kesehatan ibu, remaja maupun bayi dan balita.

Metode Penelitian

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil, Remaja dan ibu bayi dan balita di Desa Banying sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Pengkajian dilakukan dengan menggunakan metode observasi dengan cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku, keadaan lingkungan rumah dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Metode wawancara dengan melakukan wawancara kepada Bidan Desa, Kader, Ibu Hamil, Ibu balita dan Remaja. Kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2023 sampai tanggal 23 Mei 2023 di Puskesmas dengan mengumpulkan ibu hamil, remaja, dan ibu bayi ataupun balita untuk diberikan penyuluhan tentang resiko tinggi selama kehamilan, pemberian MPASI pada bayi, pentingnya pemantauan tumbuh kembang balita dan pendemonstrasian pijat akupresur untuk menangani mual muntah pada ibu hamil dan untuk menangani dismenorea pada remaja putri dengan menggunakan teknik ceramah, diskusi dan demonstrasi. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan menggunakan media *leaflet*, Buku KIA, *flipchart*.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi team pelaksana, ibu kader dan bidan desa serta kepala dusun untuk mengetahui permasalahan mitra secara langsung. Team pelaksana melakukan persiapan materi dan media yang digunakan untuk memberikan penyuluhan.

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Hamil

Kegiatan penyuluhan tentang kehamilan resiko tinggi dan terapi akupresur untuk menangani mual muntah selama kehamilan pada ibu hamil dilakukan pada tanggal 20 Mei 2023 yang diikuti oleh 2 orang. Sebelum melakukan penyuluhan dilakukan pre-test, media yang digunakan saat penyuluhan yaitu *leaflet* dan Buku KIA, ditutup dengan sesi tanya jawab, sesi evaluasi pada ibu hamil dan terakhir post test. Dan dari hasil evaluasi yang dilakukan, ibu hamil sudah paham tentang materi yang diberikan dan terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, ibu hamil mampu menjawab pertanyaan secara bergantian.

Menurut Notoatmojo (2018) bahwa penyuluhan kesehatan diharapkan pengetahuan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan agar penyuluhan mencapai optimal dengan adanya masukan, materi yang sesuai sasaran kemudian alat bantu yang sesuai akan membantu kelancaran hasil yang lebih baik setelah penyuluhan. Selain itu dengan adanya pengalaman seseorang yang dapat memperluas informasi baik melalui hubungan sosial dalam berinteraksi secara kontinue akan lebih besar terpapar informasi serta adanya paparan media cetak maupun elektronik, sehingga memberikan respon positif maupun negatif pada seseorang yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Penyuluhan dilakukan secara berkelompok melalui ceramah dan demonstrasi. Penyuluhan ini memungkinkan komunikasi dua arah atau timbul balik sehingga dapat mengurangi kemungkinan adanya salah tafsir (Notoatmodjo, 2014).

Materi penyuluhan disampaikan oleh team mitra yaitu informasi mengenai resiko kehamilan dan batasan resiko dan terapi akupresur untuk menangani mual dan muntah. Materi disampaikan dengan media *leaflet* dan Buku KIA. Ibu cukup aktif dengan mau bertanya dan menyampaikan pendapat mereka. Ibu telah memahami tentang faktor-faktor penyebab kehamilan risiko tinggi antara lain: karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan, pengetahuan, pekerjaan), kondisi fisik ibu (TB \leq 145cm, jarak anak), faktor medis hamil lebih bulan (serotinus), riwayat obstetri jelek, riwayat persalinan, hidramnion, kehamilan ganda, kelainan letak, janin mati dalam kandungan, penyakit, perdarahan antepartum, preeklamsi dan eklamsi) serta faktor non medis (sosial ekonomi, sarana dan fasilitas pelayanan, tradisi dan kepercayaan) (Rochjati, 2017).

Menurut penelitian Pontoh (2018) menunjukkan umur ibu hamil yang mengalami kehamilan risiko tinggi mayoritas pada usia \geq 35 tahun sebanyak 39 orang (92,86%) dibandingkan pada ibu hamil yang berumur 20 - < 35 tahun tidak mengalami kehamilan risiko tinggi sebanyak 114 orang (80,28%). Hal ini sesuai dengan pendapat Rochjati bahwa pada umur \geq 35 tahun organ kandungan menua, fungsi sistem dan organ (otot, syaraf, endokrin, reproduksi mengalami penurunan), terdapat perubahan jaringan alat kandungan dan jalan lahir tidak lentur lagi sehingga berisiko terjadinya persalinan macet dan perdarahan. Pada umur 35 tahun atau lebih mulai terjadi penyakit seperti (Hipertensi, Diabetes militus, jantung, anemia) sehingga apabila terjadi kehamilan maka penyakit tersebut akan memperberat kehamilannya dan akan berisiko terhadap kehamilan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Faqihati (2021) menunjukan bahwa ibu hamil yang berusia < 20 tahun mengalami komplikasi dalam kehamilan remaja mencapai 60%. Remaja yang hamil 15-19 tahun mengalami anemia dengan *p value* 0,013 dan defisiensi gizi *p value* 0,400. Hal ini sesuai dengan Kemenkes (2017) menyatakan bahwa ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun dapat berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan bayinya karena akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas. Ibu hamil yang terkena anemia jika tidak ditangani dengan baik maka akan melahirkan BBLR, perdarahan persalinan dan juga kelahiran prematur.

Jarak kehamilan adalah jarak interval waktu antara dua kehamilan yang berurutan dari seorang wanita. Jarak kehamilan yang pendek secara langsung akan memberikan efek pada kesehatan wanita maupun janin yang dikandung. Wanita setelah melahirkan membutuhkan waktu 2 sampai 3 tahun untuk memulihkan tubuhnya dan mempersiapkan diri untuk kehamilan dan persalinan selanjutnya. Bila jarak kehamilanterlalu dekat maka cenderung menimbulkan kerusakan pada system reproduksi wanita baik secara fisiologis ataupun patologis sehingga memberi kemungkinan terjadi anemia pada ibu bahkan sampai dapat menimbulkan kematian (Sawitri dkk, 2014). Melahirkan kembali dengan jarak kehamilan < 2 tahun memiliki risiko lebih dibandingkan dengan jarak kehamilan \geq 2 tahun (Natturini, 2019). Jarak kehamilan anak yang < 2 tahun, rahim dan kesehatan dari ibu belum mengalami pemulihan secara optimal atau secara sempurna. Pada kehamilan tersebut kemungkinan dapat terjadi gangguan yang menyertai.

Kemudian keseluruhan ibu hamil telah mampu melakukan pemijatan akupresure setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi. Menurut Bochari (2020) Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan tergantung dari beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan. Akupresur titik perikardium 6 yaitu sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tertentu (titik perikardium 6 atau tiga jari dibawah pergelangan tangan).

Untuk sesi evaluasinya dalam bentuk memberikan post test berisi pertanyaan dari pemateri komunitas untuk mengetahui pemahaman peserta dalam penyuluhan yang telah diberikan dengan membandingkan hasil pre-test dan post test peserta.

Tabel 1. Karakteristik pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan tentang kehamilan resiko tinggi dan akupresure tentang mual muntah :

Kategori	Jumlah	Presentasi
Kurang	1	50 %
Cukup	1	50 %
Total	2	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi dan akupresure mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan yaitu 50%.

Tabel.2 Karakteristik pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan tentang kehamilan resiko tinggi dan akupresure tentang mual muntah

Kategori	Jumlah	Presentasi
Baik	1	50 %
Sangat Baik	1	50 %
Total	2	100%

Setelah dilakukan penyuluhan rata-rata nilai tentang kehamilan resiko tinggi dan cara melakukan akupresure mual muntah pada ibu hamil maka diketahui pengetahuan rata-rata ibu baik dan sudah bisa melakukan akupresure mual muntah secara mandiri.



Gambar 1 penyuluhan pada ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Remaja

Promosi Kesehatan dilakukan di desa Banying tepatnya di poskesdes desa banying. Jumlah peserta yang mengikuti berjumlah 12 orang remaja putri, kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 21 Mei 2023 media yang digunakan media *leaflet*. Keseluruhan remaja mampu melaksanakan dan menerapkan materi sesuai yang diberikan tim pelaksana.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2017) adalah 12 sampai 24 tahun. Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi Efendi (2019).

Remaja putri biasa mengalami haid pertama (menarche) pada usia sekitar 11-14 tahun. Biasanya remaja akan merasakan ketidaknyamanan seperti mudah tersinggung, sakit kepala/ pusing, payudara bengkak, mudah emosi dan mudah tersinggung. Haid biasanya berlangsung 3-7 hari dan jumlah darah yang keluar biasanya sekitar 35 cc. Bila darah haid yang keluar lebih dari 80 cc biasa menimbulkan kekurangan hemoglobin yang menyebabkan anemia Faisal (2018).

Menurut Zuhrah (2020) anemia merupakan suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin (HB) didalam darah lebih rendah dibanding nilai normalnya. Kadar normalnya HB pada remaja putri berusia 12-15 tahun adalah 12 g/dl. Anemia dapat dicegah dengan

meningkatkan makanan yang mengandung zat besi dan meminum suplemen yang mengandung zat besi seperti tablet tambah darah (TTD). Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dan WUS merupakan salah satu program pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia. Maka pemerintah menetapkan kebijakan program dalam pemberian TTD pada remaja putri dan WUS dilakukan setiap 1 kali seminggu dan sesuai dengan permenkes yang berlaku.

Maka untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya TTD di konsumsi dengan buah-buahan sumber vitamin C dan minum air putih, serta mengkonsumsi protein hewani yang cukup. Hindari mengonsumsi TTD dengan minum kopi atau teh karena akan mengganggu penyerapan zat besi, tablet kalsium (kalk) dosis tinggi atau susu hewani yang umumnya mengandung kalsium dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus dan obat sakit maag mengandung kalsium yang berfungsi melapisi permukaan lambung akan menyebabkan terhambatnya zat besi Kemenkes (2018).

Sebagian besar wanita di Indonesia mengalami disminore atau yang sering dikenal dengan nyeri haid yang cukup berat dimana penderita mengobati diri sendiri dengan analgesik atau sampai memeriksakan diri ke dokter. Dismenore berat adalah nyeri haid yang disertai dengan mual muntah, diare, pusing, nyeri kepala dan (terkadang) pingsan. Dismenore juga dikaitkan dengan produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesteron dihasilkan oleh jaringan ikat, sebagai pengganti jaringan indung telur setelah melepaskan sel telur yang matang setiap bulan. Bila hormon progesteron yang dihasilkan tinggi maka timbullah keluhan dismenore. Dismenore dapat dicegah dengan olahraga, memperbaiki pola makan seperti mengkonsumsi makanan yang sehat seperti sayuran, kacang-kacangan, ikan dan daging (Setyowati 2018).

Ada beberapa cara untuk mengatasi gejala yang timbul akibat dismenore yaitu dengan terapi medis dan non medis. Obat medis yang digunakan berupa, analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan antagonis kalsium, seperti verapamil dan nifedipin yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas uterus, pengobatan yang hormonal berupa obat-obatan KB yang kombinasi untuk menghambat pelepasan telur dari ovarium (Setyowati, 2018). Selain itu nyeri dapat ditangani dengan terapi non medis yang aman dilakukan dengan exercise, mandi air hangat atau sauna, memakai bulu-bulu panas, meditasi, serta dapat juga dengan pemberian suplemen, pengobatan herbal ala jepang, terapi horizon, terapi bedah, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TRANS) akupuntur, dan akupresur (Morgan & Hamilton, 2018; Potter & Perry, 2017). Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul (Ali, 2005). Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh (Fengge, 2020).

Pelaksanaan penyuluhan tentang Anemia dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, dapat dilihat pada gambar berikut:





Gambar 2 dapat dilihat bahwa para remaja antusias mengikuti kegiatan.

Hasil ini juga ditunjukkan dengan nilai pre test dan post test sebagai berikut:
Tabel 3 Berikut ini hasil dari pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja:

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	7	39 %
Cukup	7	39 %
Kurang	2	22 %
Total	18	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid sebelum diberikan penyuluhan yaitu 7 orang (39%) dengan kategori Baik, 7 orang (39%) dengan kategori sedang, 4 orang (22%) dengan kategori kurang, dari total jumlah keseluruhan remaja yaitu 19 orang.

Tabel. 04 Berikut hasil Berikut ini hasil dari pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja:

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	14	78 %
Sangat Baik	4	22 %
Total	18	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresure tentang mengurangi nyeri haid sesudah diberikan penyuluhan yaitu 14 orang (78%) dengan kategori baik, 4 orang (22%) dengan kategori sangat baik, total keseluruhan yaitu 18 orang.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan, remaja sudah paham dengan materi yang diberikan terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri remaja mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta tim komunitas penyuluhan ini menggunakan media leaflet. Dan penyuluhan dibagi menjadi tiga sesi, dalam bagian sesi pertama pemberian pretest dan pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga melakukan evaluasi dan post test.

Pelaksanaan Kegiatan Pengolahan MP ASI Pada Bayi

Pelaksanaan kegiatan pemberian Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengolahan MP ASI yang dilaksanakan secara individu dengan pemberian pendkes yang dilaksanakan tanggal 23 Mei 2023 pukul 15.00 WIB sampai selesai. Kegiatan dilaksanakan dengan penyampaian materi tentang pengolahan MP ASI dan contoh bahan makanan dengan leaflet dan flipchart isi piringku yang mudah diperoleh disekitar ibu.



Gambar 4 Pendkes mengenai Pengolahan MP ASI

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Balita

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya pemantauan tumbuh kembang pada ibu balita dilakukan pada tanggal 16 Mei 2023 yang diikuti oleh 4 orang. Penyuluhan ini dilakukan di rumah salah satu ibu balita dengan jumlah ibu balita yang hadir berjumlah 4 orang dan penyuluhan diberikan dengan buku KIA. Setelah dilakukan penyuluhan ibu yang memiliki balita paham dan akan membawa anaknya ke posyandu pada bulan berikutnya untuk pemantauan tumbuh kembang.

Pemantauan tumbuh kembang adalah suatu kegiatan untuk menemukan secara dini adanya penyimbangan pertumbuhan (status gizi kurang atau buruk, anak pendek), penyimpangan perkembangan (bicara terlambat) dan penyimpangan mental emosi anak (gangguan konsentrasi dan hiperaktif). Pemantauan tumbuh kembang bertujuan untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak serta menemukan secara dini adanya gangguan tumbuh kembang sehingga dapat segera ditindak lanjuti. Pemantauan tumbuh kembang bayi dianjurkan untuk dilakukan tiap bulan. Bagi anak usia 12-24 bulan dianjurkan tiap 3 bulan, dan anak usia 24 bulan sampai 72 bulan dianjurkan tiap 6 bulan (Pemenkes RI, 2014)

Pemantauan tumbuh kembang balita merupakan fase yang penting karena menentukan kualitas kesehatan, kesejahteraan, pembelajaran dan perilaku dimasa mendatang. Pengetahuan ibu sangat diperlukan pada masa tumbuh kembang balita, karena ibu berpengaruh langsung serta berperan besar dalam pemantauan tumbuh kembang balita.



Gambar 5 Pemberian penyuluhan tentang pemantauan tumbuh kembang balita

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada tanggal 23 Mei 2023 di poskesdes, kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan penanggung jawab dan menyusun rencana tindak lanjut. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan penanggungjawab. Setelah diberikan penyuluhan dan diberikan materi dan menggunakan media *leaflet*, buku KIA dan *Flipchart* isi piringku serta mendampingi ibu secara langsung. Hasil dari edukasi didapatkan keseluruhan peserta memiliki pengetahuan yang baik pada tentang materi dan demonstrasi saat penyuluhan.

Simpulan dan Saran

Dari kegiatan pengabdian masyarakat di bidang teori/penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat diterima oleh peserta yang sudah mengikuti penyuluhan tentang resiko tinggi selama kehamilan, penanganan mual muntah dengan terapi akupresur, pemberian MPASI yang sesuai usia bayi, cara untuk menangani anemia dan dismenorea pada remaja putri dan pentingnya deteksi tumbuh kembang bayi dan balita. Ibu dan remaja yang telah diberikan dengan melakukan secara mandiri dirumah bersama keluarga sehingga dapat menerapkan ilmu yang didapat setelah mengikuti penyuluhan dan pendemonstrasian untuk menunjang perkembangan ibu dan janinnya, kesehatan pada remaja putri dan pertumbuhan anak diusia emasnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo yang memfasilitasi
3. Desa Banying yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat

Daftar Pustaka

- Afriyani L D dan Salasaf E.(2019). *Efektifitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja untuk Memberikan ASI Eksklusif*. Jurnal Siklus. Vol 8 (1).60-66.
- Distyana Nunung Hapsari. 2016. *Upaya Penanganan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Grogol Jakarta*. Jurnal Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fengge, A. (2018). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Fengge, A., (2021). *Terapi Akupresur Manfaat dan Pengobatan*. Crop Circle Corp: Yogyakarta.
- Fitria., Haqqattiba'ah, A. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri*. Jurnal Ners dan Kebidanan. Volume 7, Nomor 1, hlm. 073–081
- Fitriana, D.(2017). *Perbandingan efektifitas akupresure perikardium dengan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada Ibu hamil di Pulau Lombok*. PrimA:Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 2021 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Hafni, N.S., (2019), *Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan*. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara

Hartati, S.(2018). *Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan Dan Ganas*. Pustaka Dunia Sehat: Jakarta

Hartono.(2018). *Akupresure untuk Berbagai Penyakit, Rapha Publishing*. Yogyakarta.

Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020). *Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 1, 1–11.

Hendrik.(2019). *Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam Dan Medis*. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri: Solo.

Judha, M.S.(2019).. *Teori Pengukuran Nyeri*. Nuha Medika, Yogyakarta.

Kurniawan, E.H. (2018). *Terapi Komplementer Alternatif Akupresure dalam Menurunkan Nyeri*. Nurseline Journal Vol. 1 No 2.

Kusmiran, E.(2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.

Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.

Lowe, S., & Steinweg, K. 2022. *Management of Hyperemesis Gravidarum and Nausea and Vomiting in Pregnancy*. *Emergency Medicine Australasia*, 34(1), pp.

Meilyana, E., Karo, Marni. B., Indrawati, L., & Peraten, A. M. (2020). *Edukasi Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Pasca Pandemi COVID-19 Memasuki Masa New Normal dalam peningkatan Kesehatan Masyarakat*. *Logista Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2)

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Noviyana, et al. (2020). *Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, Vol 5 No 1, May 202

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Selemba Medika.