

Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi Akupresur untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Kehamilan di Desa Pungkit

Hasmawati¹, Hanis Permayanti², Vistra Veftisia³

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, hasmawatinovan88@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, hanispermayanti@icloud.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistraveft@gmail.com

Email Korespondensi: hasmawatinovan88@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-05-11 Accepted, 2024-06-11 Published, 2024-06-24</p>	<p><i>The gestation period starts from conception to the birth of the fetus. The duration of normal pregnancy is 280 days (40 weeks or 9 months and 7 days) calculated from the first and last menstruation. Pregnancy is divided into 3 months, the first trimester starts from conception to 3 months, the second trimester from the fourth month to 6 months. The third quarter is from the 7th to the 9th month. During pregnancy there is discomfort felt by pregnant women and varies in each trimester of pregnancy, for example bleeding at the beginning of pregnancy, nausea and vomiting, symptoms of preeclampsia, high fever and anemia. Nausea vomiting is a physiological thing, but if it is not treated immediately, it will become a pathological thing. Handling nausea and vomiting can be done pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological treatment is the only one with acupressure. Acupressure comes from the words accu and pressure, which means needle and press. Acupressure is a term used to provide stimulation (stimulation) of acupuncture points with pressure techniques or mechanical techniques. Emphasis is done in place of needle puncture performed on acupuncture with the aim of smoothing the flow of vital energy throughout the body. Therefore, this service activity is expected to be able to communicate about acupressure to reduce nausea and vomiting in pregnancy. The activity began with a pre-test assessment then health education about acupressure and then an acupressure demonstration for pregnant women which was attended by 10 pregnant women. The next activity is evaluation with post-test. From these activities, there was an increase in adolescent knowledge after being given health education and acupressure demonstrations to reduce nausea and vomiting in pregnancy.</i></p>
<p><i>Keywords : Pregnancy, Nausea Vomiting, Acupressure</i></p> <p>Kata Kunci: Kehamilan, Mual Muntah, Akupresur</p>	<p>Abstrak Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 bulan, triwulan pertama</p>

dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan. Triwulan ketiga dari bulan ke 7 sampai 9 bulan. Selama kehamilan ada Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil dan berbeda-beda pada setiap trimester kehamilannya, Misalnya pendarahan di awal kehamilan, mual muntah, gejala preklamsia, demam tinggi dan anemia. Mual muntah merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. Penangan mual muntah ini dapat dilakukan secara farmakologi dan Non farmakologi. Penangan secara non farmakologi salah satunya dengan Akupresur. Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh. Maka diperlukan kegiatan pengabdian ini diharapkan diharapkan dapat mengkomunikasikan tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan. Kegiatan diawali dengan penilaian pre-test kemudian pendidikan kesehatan tentang akupresur lalu demonstrasi akupresur pada ibu hamil yang dihadiri oleh 10 ibu hamil. kegiatan selanjutnya adalah evaluasi dengan post-test. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan Suatu keadaan dimana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian akan diakhiri dengan proses persalinan disebut kehamilan. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 trimester yang masing-masing dibagi dalam 13 minggu atau 3 bulan (Fadilah & Veftisia, 2023). Selama kehamilan ada Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil dan berbeda-beda pada setiap trimester kehamilannya, Misalkan pendarahan di awal kehamilan, mual muntah, gejala preklamsia, demam tinggi dan anemia (Fatmasari et al., 2023)

Mual muntah 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 (Tandean et al., 2023). Mual dan muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu (Akmila et al., 2024).

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya emesis gravidarum antara lain: Primigravida, Wanita yang pendidikannya kurang, Merokok, Kelebihan berat badan atau obesitas, Memiliki riwayat mual dan muntah pada kehamilan sebelumnya, Hormonal dikarenakan level HCG yang meningkat, Faktor plasenta (Andriyani et al., 2023). Penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani emesis gravidarum antara lain adalah Penanganan farmakologi dan Penanganan non farmakologi. Banyak ibu beralih ke penanganan non-farmakologi untuk mengatasi mual dan muntah yang dialami karena khawatir akan dampak yang mungkin ditimbulkan oleh penanganan farmakologi terhadap perkembangan janin. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain Akupresur (Widyastuti et al., 2019).

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (kemenkes, 2018).

Berdasarkan penelitian (Somoyani, 2021) yang berjudul Penerapan Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan didapatkan hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresure terhadap mual dan muntah pada ibu hamil di PMB Ririn, A.md.Keb wilayah Kecamatan Purwosari Kabupaten Bojonegoro tahun 2017.

Permasalahan pada ibu hamil di Desa Pungkit dari hasil pengkajian dari 10 ibu hamil. Dari 10 ibu hamil (100%) mengalami mual muntah pada saat kahamilan. Hal ini merupakan masalah yang harus segera mendapatkan penanganan dalam Upaya untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil khusus nya di Desa Pungkit. Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu hamil didapatkan 2 ibu hamil merupakan kader kesehatan dan 8 ibu hamil merupakan masyarakat biasa. Seluruh ibu hamil baik kader kesehatan mau pun Masyarakat biasa menyatakan belum mendapatkan informasi yang lengkap mengenai akupresure untuk penanganan mual muntah pada saat kehamilan. Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh penulis merupakan suatu Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai akupresure untuk penanganana mual muntah saat kehamilan di Desa Pungkit.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yaitu (1)Deskriptif yaitu Metode yang menggambarkan keadaan wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Desa Pungkit dan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. (2)Partisipasi aktif yaitu anggota kelompok dalam masyarakat kelompok Remaja, Balita, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai dengan kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa.(3)Wawancara yaitu dengan tanya jawab langsung terhadap sasaran. Wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat yaitu Kepala Desa dan Bidan Desa untuk mendapatkan data yang akan di gunakan dalam pengkajian tiap mahasiswa. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah, maka dilakukan pengkajian tiap KK dengan melakukan wawancara dengan memberikan pertanyaan terhadap sasaran yaitu kelompok Remaja, Balita, Bayi, Ibu hamil dan Ibu menyusui.(4)Study literature yaitu dengan mempelajari data yang sudah ada yang didapat dari wawancara terhadap Kepala Desa, Bidan Desa, dan kader. Data yang di pelajari berupa data jumlah penduduk berdasarkan jumlah kk baik perempuan ataupun laki-laki. Data tersebut dibandingkan dengan data yang didapat sesuai pengkajian yang dilakukan setiap mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pedidikan kesehatan dan demontrasi akuprsur pada ibu hamil, yang

diikuti oleh 8 ibu hamil yang mengalami keluhan mual muntah pada kehamilan trimester pertama. Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi mual muntah yang dilaksanakan pada tanggal 06 Juni 2024 pukul 16.00 WIB melalui metode *door to door*. Kegiatan dilaksanakan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi mual muntah dengan akupresure dilanjutkan dengan mempraktikkan akupresure pada ibu dan meminta ibu untuk mempraktikkan sendiri cara akupresure dengan cara memberikan pertanyaan terkait teknik akupresure mual muntah untuk mengukur sejauh mana pengetahuan yang sudah diterima ibu.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan seseorang melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indera pendengaran dan indera penglihatan. Panca indera manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sesuai dengan teori (Komariah et al., 2018) Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku atau *overt behavior*. Dari penelitian tersebut terbukti bahwa tindakan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama dari pada tindakan yang tidak didasari pengetahuan.

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan materi tentang akupresu dilakukan dengan memberikan pre-test berupa 15 pertanyaan yang akan diisi oleh responden dengan memberikan tanda (\surd) di kolom jawaban benar atau salah menurut responden dan hasil dari pre-test secara keseluruhan dapat kita jelaskan dengan nilai kategori benar dan salah sebagai berikut:

Tabel I. Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi tentang yoga

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	8,6	10	2	16
Post	16	16	16	16

Dari tabel I diatas menunjukkan bahwa hasil *pre test* sebelum diberikan materi tentang penkes akupresure penanganan mual muntah didapatkan bahwa jawaban terendah adalah benar 2 dan tertinggi adalah benar 16. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang penanganan mual muntah pada saat kehamilan. Hal ini disebabkan karena beberapa ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang penanganan mual muntah pada saat kehamilan dari media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan ibu hamil.

Menurut Penelitian Wahudi (2022) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat pendidikan (87,4%), pekerjaan 83,7%), akses informasi kesehatan (72,6%), dan pengalaman kehamilan sebelumnya (85,0%). Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan yang lebih tinggi, pekerjaan yang mendukung akses ke informasi kesehatan, dan pengalaman kehamilan sebelumnya cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kebutuhan selama kehamilan dan risiko yang terkait. Berdasarkan teori di jelakan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Menurut Notoadmojo (2020) penyuluhan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka secara mandiri melalui penyampaian informasi kesehatan. Proses ini mencakup berbagai kegiatan yang bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat agar lebih mendukung kesehatan. Berdasarkan hasil *post test* bahwa ibu hamil setelah diberikan penyuluhan seluruh ibu hamil berjumlah 16 orang (100%) dapat menjawab 16 soal dengan benar. hasil ini menunjukkan

bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yetti Angraini (2021), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresur untuk penanganan mual muntah pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penanganan pada mual muntah. hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: penerima materi, media audiovisual, pembawa materi, dan materi yang diberikan lembar balik.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2022) pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau masyarakat agar mereka dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan melibatkan berbagai metode dan media untuk menyampaikan informasi, mulai dari ceramah, diskusi, penggunaan media cetak dan elektronik, hingga pendekatan interpersonal. Di tekankan bahwa pendidikan kesehatan adalah bagian integral dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pendekatan ini mencakup tiga komponen utama: peningkatan kesadaran, peningkatan motivasi, dan peningkatan keterampilan untuk mengubah perilaku kesehatan.

Tabel II. Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil sebelum diberikan materi tentang mual muntah

No	Pernyataan	Benar	Salah
Pengertian Mual Muntah			
1	Mual muntah merupakan perasaan pusing, perut, kembung dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada Ibu hamil Trimester 1.	2	14
2	Mual muntah pada kehamilan atau yang biasa disebut morning sickness terjadi di malam hari.	4	12
3	Mual muntah dipagi hari biasanya terjadi sampai usia kehamilan 14 minggu (3 bulan)	5	11
Penyebab			
4	Makanan yang berminyak tidak menyebabkan mual muntah di pagi hari	13	3
5	Mual muntah disebabkan oleh perubahan hormone saat kehamilan	3	13
6	Mencium bau yang tajam dapat menyebabkan mual muntah	16	0
Dampak			
7	Mual muntah dapat meningkatkan berat badan Ibu Hamil.	14	2
8	Mual muntah yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari	10	6
9	Penurunan nafsu makan merupakan dampak mual muntah	4	12
Penanganan			
10	Menghindari makanan yang berminyak dapat mengurangi mual muntah	3	13
11	Minum minuman yang mengandung kafein (teh, kopi) dapat mengurangi mual muntah	11	5

No	Pernyataan	Benar	Salah
12	Menghindari menyikat gigi setelah makan dapat mengurangi mual muntah	10	6
Akupresur			
13	Akupresur merupakan pengobatan tradisional dengan cara melakukan pijatan untuk mengurangi mual muntah	3	13
14	Titik PC6 merupakan titik pemijatan untuk mengurangi mual muntah yang terletak diatas 3 jari pergelangan tangan	2	14
15	Titik ST36 merupakan titik pemijatan untuk mengurangi mual muntah yang terletak di 3 jari diatas pergelangan kaki bagian dalam	3	13
16	Titik CV12 merupakan titik pemijatan untuk mengurangi mual muntah yang terletak di 5 jari di atas pusar	2	14

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil menjawab salah soal nomor 1 yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui pengertian mual muntah (80%). Menurut (Wegrzyniak, dkk, 2012) Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah. Menurut (Kesehatan RI, 2013). Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, perut kembung dan badan terasalemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil menjawab salah pada soal no 5 yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui penyebab mual muntah (75%). Menurut (Iriana, 2014) Penyebab mual dan muntah dianggap sebagai masalah multi faktoral. Teori yang berkaitan adalah faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, hiperolfaction, genetik dan faktor evolusi. Berdasarkan suatu studi prospektif pada 9000 wanita hamil yang mengalami mual muntah, didapatkan hasil risiko mualmuntah meningkat pada primigravida, wanita yang berpendidikan kurang, merokok, kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki riwayat mual muntah pada kehamilan sebelumnya. Emesis gravidarum (morning sickness) berhubungan dengan level hCG. hCG menstimulasi produksi esterogen pada ovarium. Esterogen diketahui meningkatkan mual dan muntah. Peningkatan esterogen dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil menjawab salah no 9 yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui dampak mual muntah (70%) . Menurut. (Prawirohardjo 2020), mual dan muntah terutama pada trimester pertama kehamilan, umumnya dikenal sebagai morning sickness. Dampak dari mual dan muntah ini dapat bervariasi dari ringan hingga berat. Berikut beberapa dampak, dehidras, ketidakseimbangan ,penurunan berat badan, malnutrisi.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil menjawab salah 10 (75%) pada soal 16 yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui penanganan mual muntah. Menurut (Irianti, dkk, 2014) penangana mula munta dapat dilakukan dengan Melakukan pengaturan pola makan yaitu dengan memodifikasi jumlah dan ukuran makanan, Makan dengan jumlah kecil dan minum cairan yang mengandung elektrolit atau suplemen lebih sering, Mengkonsumsi makanan yang tinggi protein dapat mengurangi mual dan melambatkan aktivitas gelombang dysrhythmic pada lambung terutama pada trimester pertama dibandingkan dengan makanan

yang didominasi oleh karbohidrat atau lemak, Menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stress dan mengganggu istirahat tidur, Meminum air jahe dapat mengurangi mual dan muntah secara signifikan karena dapat meningkatkan motilitas saluran cerna, yaitu dengan menggunakan 1 gr jahe sebagai minuman selama 4 hari, Melakukan akupunktur atau hypnosis yang dapat menurunkan mual dan muntah secara signifikan, Menghindari mengkonsumsi kopi/kafein, tembakau dan rokok karena selain dapat menimbulkan mual dan muntah juga dapat memiliki efek yang merugikan untuk embrio serta menghambat sintesis protein.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil menjawab salah 13 tidak mengetahui tentang akupresure (75%) pada soal 16 yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui penanganan mual muntah. Menurut (murdianti 2019) Akupresur merupakan pengobatan tradisional yang berasal dari Jepang dan memiliki sejarah lebih dari 5.000 tahun di Asia. Akupresur dengan menstimulasi 14 sistem meridian untuk bioenergi di dalam tubuh antara yin, yang dan qi(chee) memiliki prinsip kerja yang sama dengan akupunktur. Setiap meridian memiliki 400 sampai 500 titik saluran energi yang berhubungan dengan organ dalam serta sistem tertentu yang berfungsi sebagai katup yang menyalurkan energi pada seluruh tubuh. Energi yang tersalurkan akan mempengaruhi emosi serta cara berpikir. Cara kerja akupresur adalah dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik- titik akupresur atau acupoint yang berada di saluran meridian. Dengan memijat titik-titik tersebut akan menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil menjawab salah 14 tidak mengetahui tentang titik pc6 (80%) pada soal 16 yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui penanganan mual muntah. menurut murdiyanti (2019) Letakkan 3 jari tangan yang lain di bawah lipatan pergelangan tangan. Letakkan ibu jari tepat di bawah ketiga jari tersebut, di tengah-tengahnya, tepat di antara dua otot tendon besar. Secara khusus, harus menemukan titik P6 atau pintu dalam, yaitu titik tekan yang dapat meredakan mual. Titik yang sama di balik tangan dikenal sebagai titik SJ5 atau pintu luar. Mulai melakukan akupresur pada titik PC 6, lakukan tekanan selam 2 menit.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil menjawab salah 13 tidak mengetahui tentang akupresure (75%) pada soal 16 yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui titik akupresure . Menurut Murdiyanti (2019), titik ST 36, yang dikenal sebagai Zusanli dalam terapi akupresur, adalah salah satu titik penting dalam pengobatan tradisional Tiongkok. Titik ini terletak sekitar empat jari di bawah lutut, di luar tulang kering. ST 36 sering digunakan karena memiliki berbagai manfaat terapeutik, seperti meningkatkan stamina, mengurangi mual dan muntah, serta memperbaiki fungsi pencernaan. Akupresur pada titik ini melibatkan memberikan tekanan atau pijatan selama beberapa menit, yang dapat dilakukan secara rutin untuk hasil yang optimal

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pre test* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil menjawab salah 14 tidak mengetahui tentang titik akupresure (80%) pada soal 16 yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui penanganan mual muntah. Menurut Murdiyanti (2019), titik akupunktur CV 12, yang dikenal juga sebagai Zhongwan, memiliki lokasi spesifik di bawah tulang dada, tepat di tengah garis yang menghubungkan tulang dada dengan pusar. Titik ini dikenal dalam praktik akupunktur sebagai titik penting untuk mengatasi berbagai masalah pencernaan dan kesehatan lainnya. Fungsi utama dari titik CV 12 termasuk membantu mengatasi gastroenteritis, perdarahan menstruasi, diare, dan tukak lambung. Pijatan atau stimulasi pada titik ini juga dapat meredakan sembelit, muntah, kehilangan nafsu makan, serta kontraksi dan kejang otot perut.

Tabel II. Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil setelah diberikan materi tentang mual muntah

No	Pernyataan	Benar	Salah
Pengertian Mual Muntah			
1	Mual muntah merupakan perasaan pusing, perut, kembung dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada Ibu hamil Trimester 1.	16	0
2	Mual muntah pada kehamilan atau yang biasa disebut morning sickness terjadi di malam hari.	16	0
3	Mual muntah dipagi hari biasanya terjadi sampai usia kehamilan 14 minggu (3 bulan)	16	0
Penyebab			
4	Makanan yang berminyak tidak menyebabkan mual muntah di pagi hari	16	0
5	Mual muntah disebabkan oleh perubahan hormone saat kehamilan	16	0
6	Mencium bau yang tajam dapat menyebabkan mual muntah	16	0
Dampak			
7	Mual muntah dapat meningkatkan berat badan Ibu Hamil.	16	0
8	Mual muntah yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari	16	0
9	Penurunan nafsu makan merupakan dampak mual muntah	16	0
Penanganan			
10	Menghindari makanan yang berminyak dapat mengurangi mual muntah	16	0
11	Minum minuman yang mengandung kafein (teh, kopi) dapat mengurangi mual muntah	16	0
12	Menghindari menyikat gigi setelah makan dapat mengurangi mual muntah	16	0
Akupresur			
13	Akupresur merupakan pengobatan tradisional dengan cara melakukan pijatan untuk mengurangi mual muntah	16	0
14	Titik PC6 merupakan titik pemijatan untuk mengurangi mual muntah yang terletak diatas 3 jari pergelangan tangan	16	0
15	Titik ST36 merupakan titik pemijatan untuk mengurangi mual muntah yang terletak di 3 jari diatas pergelangan kaki bagian dalam	16	0
16	Titik CV12 merupakan titik pemijatan untuk mengurangi mual muntah yang terletak di 5 jari di atas pusar	16	0

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *post test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no 2- 3 “pengertian mual muntah ” seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengenai pengertian mual muntah. Menurut (Wegrzyniak, dkk, 2012) Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang

dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah. Menurut (Kesehatan RI, 2013). Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, perut kembung dan badan terasalemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *post test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no 4 dan 6 “penyebab mual muntah” seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengetahui tentang pengertian penyebab mual muntah. Menurut (Iriana, 2014) Penyebab mual dan muntah dianggap sebagai masalah multi faktoral. Teori yang berkaitan adalah faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, hiperolfaction, genetik dan faktor evolusi. Berdasarkan suatu studi prospektif pada 9000 wanita hamil yang mengalami mual muntah, didapatkan hasil risiko mualmuntah meningkat pada primigravida, wanita yang berpendidikan kurang, merokok, kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki riwayat mual muntah pada kehamilan sebelumnya. Emesis gravidarum (morning sickness) berhubungan dengan level hCG. hCG menstimulasi produksi esterogen pada ovarium. Esterogen diketahui meningkatkan mual dan muntah. Peningkatan esterogen dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *post test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no 7 dan 8 “Dampak mual muntah” seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu hamil sudah mengetahui mengetahui tentang pengertian dampak mual muntah. Menurut. (Prawirohardjo 2020), mual dan muntah terutama pada trimester pertama kehamilan, umumnya dikenal sebagai morning sickness. Dampak dari mual dan muntah ini dapat bervariasi dari ringan hingga berat. Berikut beberapa dampak, dehidras, ketidakseimbangan ,penurunan berat badan, malnutrisi.

Simpulan dan Saran

Kegiatan komunitas yang dilakukn diikuti oleh 16 ibu hamil, melalui kegiatan ini ibu hamil dapat merasakan dampak yang baik untuk mendukung dan mempersiapkan kesejahteraan serta kesehatan ibu hamil melalui kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah. Pelayanan komplementer akupresur ini perlu mendapatkan dukungan dari bebagai praktisi kesehatan supaya semakin berkembang ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam asuhan komplementer akuresur.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan dukungan dalam pelaksanaan dan penyelesaian stase komunitas ini. Kami juha ucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Desa Pungkit dan pihak Unversitas Ngudi Waluyo.

Daftar Pustaka

- Agustin, M. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Emesis Gravidarum Dengan Perilaku Memilih Makanan Pada Ibu Hamil Saat Mengalami Emesis Gravidarum Di Puskesmas Mustikasari Bekasi Timur. *Afiat*, 8(2), 37–53. <https://doi.org/10.34005/afiat.v8i2.2146>
- Akmila Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Winda Maolinda Program Studi Sarjana Kebidanan, R., Kesehatan Universitas Sari Mulia Melviani Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Alamat, F., Pramuka No, J., & Luar Banjarmasin, P. (2024). *Efektifitas Akupresur Mengatasi Mual Muntah Dan Sakit Kepala Ibu Hamil Trimester Satu Di Puskesmas Murung Pudak*. 2(1), 152–163.
- Amarlini, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Kejadian Mual Muntah pada Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(1), 70–76.

- Andriyani, F., Andayani, A., Silviana, Z. R., Fitriana, I., Supraptini, H., & Nurlistiani, U. (2023). Peningkatan Pengetahuan tentang Teknik Akupresure untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 18–26. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/306/195>
- Fadilah, N., & Veftisia, V. (2023). Asuhan Kebidanan Continuity Of Care (COC) Ny.U Umur 35 Tahun di Klinik Istika Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(2), 630–637. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/538/307>
- Fatmasari, N., Nur Jannah, S., Anggraenii, A., Sapitri, W., Fitriyani, W., & Windayati, H. (2023). Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Literature Review Penatalaksanaan Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III. *Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 942–955.
- kementerian kesehatan jawa tengah Jawa, P. (2018). *DINAS KESEHATAN PROVINSI JAWA TENGAH*.
- Komariah, M. S., Khoiriyah, H. I., & Kurniawan, D. (2018). Pengembangan Model Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Untuk Menurunkan Angka Kematian Ibu Di Kabupaten Bogor. *Pkm-P*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.32832/pkm-p.v2i1.198>
- Rahman, N. M., Ashari, A., & Ramadani, A. (2023). Edukasi Hamil tentang Hiperemesis Gravidarum Menggunakan Video Edukasi Di Desa Bijawang Kabupaten Bulukumba. *Journal of Community Services*, 5(1), 15–22.
- Somoyani, N. K. (2021). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(2), 20–26. <https://doi.org/10.36308/jik.v12i2.301>
- Tandean, D., Purnamasari, I., Wulandari, retna, & veftisia, vista. (2023). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil tentang Mual Muntah dan Penanganan Mual Muntah dengan Akupresure. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 56–65.
- Wahyu, A. (2023). *Knowledge Of Trimester I Pregnant Women About Emesis Gravidarum*. 1(1), 44–49.
- Widyastuti, D. E., Rumiati, E., & Widyastutik, D. (2019). Komplementer, Terapi Untuk, Akupresur Emesis, Mengatasi Pada, Gravidarum Rumiati, Eni. *Deny Eka Widyastuti1, Eni Rumiati2, Desy Widyastutik*, 10(1), 96–104.