

Edukasi Pemberian Terapi *Akupresur* Dalam Membantu Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Mariana

Eva Hotmaria Simanjuntak¹, Friska Margareth Parapat², Suci Nanda Resti Tarigan³, Leni Purnama⁴, Fimas Zebua⁵

^{1,3}Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

²Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Jl. Kapten Muslim no. 79 Medan

e-mail: *evasimanjuntak92@gmail.com

Abstract

Nausea and vomiting is a physiological thing. This physiological condition will turn into a pathology if it is not treated properly. One of the non-pharmacological treatments to reduce nausea and vomiting is acupressure on the pericardium point 6 (P-6) for 30 seconds to 2 minutes. This activity is carried out at BPM Mariana through mentoring, counseling with main and supporting activity programs. This counseling and education activity aims to provide insight to mothers and families, prepare tools and materials used, and demonstrate acupressure techniques at point P-6 in reducing nausea and vomiting which will be given to first trimester pregnant women at BPM Mariana. The main target will be present in the community service activity "1st trimester Pregnant Women at BPM Mariana. The data was obtained from the inspection visit book found in the medical records at BPM Mariana for 20 people. In carrying out this PKM, Lecturers and Students of the Midwifery Study Program involved participating in distributing socialization and counseling information on carrying out the P-6 tip acupressure technique at BPM Mariana. This PKM activity was welcomed very positively from all parties involved, because it can help reduce nausea and vomiting experienced in the first trimester of pregnancy..

Keywords: *Complementary Therapy, P-6 Acupressure, Nausea and Vomiting.*

Abstrak

Mual dan muntah ini merupakan hal yang fisiologis. Kondisi fisiologis ini akan berubah menjadi patologi apabila tidak dilakukan perawatan dengan baik. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah yaitu Akupresur pada titik perikardium 6 (P-6) selama 30 detik sampai 2 menit. Kegiatan ini dilakukan di BPM Mariana melalui pendampingan, penyuluhan dengan program kegiatan utama dan pendukung. Kegiatan pemberian penyuluhan dan edukasi ini bertujuan memberi wawasan terhadap ibu dan keluarga, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, serta mendemonstrasikan teknik akupresur pada titik P-6 dalam penurunan mual dan muntah yang akan diberikan pada ibu hamil trimester 1 di BPM

Mariana. Sasaran utama yang akan hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat "Ibu Hamil trimester 1 di BPM Mariana. Datanya didapatkan dari buku kunjungan pemeriksaan yang terdapat dari rekam medik di BPM Mariana sebanyak 20 orang. Dalam pelaksanaan PKM ini melibatkan Dosen dan Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan yang berpartisipasi dalam menyalurkan informasi sosialisasi serta penyuluhan melakukan teknik akupresur titik P-6 di BPM Mariana. Kegiatan PKM ini disambut sangat positif dari semua pihak yang terlibat, dikarenakan dapat membantu mengurangi mual dan muntah yang dialami pada fase hamil trimester 1.

Kata Kunci : *Terapi komplementer, Akupresur P-6, Mual dan Muntah.*

PENDAHULUAN

Kehamilan menimbulkan keluhan yang akan dialami oleh ibu hamil, salah satunya adalah emesis(mual) dan gravidarum(muntah). Mual dan muntah merupakan akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan karena meningkatnya hormon HCG (*Human Chorionic Gonadotropine*).mual dan muntah merupakan suatu keluhan yang umum dari hampir 50-80% wanita hamil (Zaen and Ramadani, 2019). Berbagai cara dilakukan agar ibu hamil merasa nyaman.

Kejadian mual dan muntah di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan (Harahap *et al.*, 2020), salah satunya yaitu di Propinsi Jawa Timur pada tahun 2016 sebesar 10-15% dari jumlah ibu hamil yang ada sebanyak 183.645 orang. (Oktavia, 2016), di Surabaya sebesar 24% dan di Jawa Barat sebesar 13%, di Sulawesi Selatan pada tahun 2018 sebanyak 62,99%.dan Provinsi Aceh (9,1%). Sedangkan data mual muntah pada ibu hamil di Provinsi Sumatera Utara, berdasarkan hasil data tingkat pusat, sebanyak 59%.dan untuk

Di Kota Medan, angka hiperemesis Gravidarum masih mencapai 35% (Hulu, Nababan and Manurung, 2022). Dari hasil laporan Dinas Kesehatan kota Medan pada tahun 2018 terdapat 206 wanita hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah dari seluruh jumlah ibu hamil trimester pertama yaitu 465 orang (Tanjung and Nasution, 2021).

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah, yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu metode nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester 1 adalah dengan cara memberikan terapi *akupresur*. Terapi komplementer *Akupresur* adalah pengobatan yang dianjurkan oleh Cina di titik Perikardium atau P6 "*Accupunctur in Clinical Practice*" yang dinyatakan bahwa stimulus pada titik P6 merupakan titik penting yang diberikan akupresur pada klien dengan hiperemesis. Efek stimulasi pada titik tersebut mampu meningkatkan pelepasan *beta-endorphin* di *hipofise* dan *adrenocortikotropic* (ACTH)

sepanjang *chemoreceptor trigger zone* (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah. (Rufaida *et al.*, 2018). Akupresur pada perikardium 6 (P6) adalah sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tubuh diperikardium 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan.

Metode pengontrolan mual dan muntah secara non farmakologi sangat penting karena tidak ada efek samping. Manajemen nonfarmakologis dengan pijatan dapat menghasilkan efek terapeutik karena konduksi dari sinyal elektromagnetik yang mampu mendorong aliran zat-zat biokimia pencegah nyeri seperti endorpin dan sel imun ke tempat dan sel imun khusus di tubuh yang mengalami cedera atau rusak karena penyakit, mengaktifasi sistem opioid sehingga dapat menurunkan nyeri, perubahan pada zat kimia otak, sensasi dan respon involunter dengan pengeluaran berbagai neurotransmitter dan neuro hormon.

Berdasarkan hal diatas maka upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1, yaitu memberdayakan ibu hamil melakukan pijatan teknik ekupresur titik PC-6 durasi 3-5 menit. Hal ini dianggap dapat lebih efisien dalam memberikan metode terapi nonfarmakologi secara tepat, sehingga ibu merasakan dampak positif dalam

mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester 1.

Target luaran pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu dapat terciptanya strategi mengurangi dan mengantisipasi mual dan muntah pada kehamilan trimester 1, serta membantu meningkatkan pengetahuan ibu setelah mendapatkan edukasi tentang teknik akupresur pada titik P-6 pada penurunan mual dan muntah ibu hamil trimester 1 pada fasilitas kesehatan tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di BPM Mariana, dengan kegiatan edukasi melalui pendampingan, penyuluhan dengan berbagai program kegiatan utama dan pendukung. Kegiatan pemberian penyuluhan dan edukasi ini bertujuan memberi wawasan terhadap ibu dan keluarga, menjaga protocol kesehatan, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, serta mendemonstrasikan teknik akupresur pada titik P-6 dalam penurunan mual dan muntah yang akan diberikan pada ibu hamil trimester 1 yang akan melahirkan di BPM Mariana.

Sasaran utama yang akan hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat "Ibu Hamil trimester 1 di BPM Mariana Tahun 2023. Datanya didapatkan dari buku kunjungan pemeriksaan setiap klinik yang terdapat dari rekam medik di BPM Mariana sebanyak 20 orang.

Dalam pelaksanaan PKM ini melibatkan Dosen dan Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, yang berpartisipasi dalam menyalurkan informasi sosialisasi serta penyuluhan melakukan teknik akupresur titik P-6 di BPM Mariana.

Langkah-langkah kegiatan PkM edukasi teknik akupresur titik P-6 dalam penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Koordinasi dengan BPM Mariana
Tahap ini merupakan tahap paling awal yang dilakukan, tim pelaksana berkoordinasi dengan BPM Mariana. Koordinasi dilakukan untuk mengetahui permasalahan ibu hamil yang dapat diatasi dengan melakukan hal mudah oleh ibu hamil itu sendiri.
- b. Pemantapan dan penentuan lokasi, waktu dan sasaran penyuluhan
Tahap ini dilakukan dengan menentukan waktu penyuluhan, lokasi tempat penyuluhan dilakukan, dan ibu hamil sasaran penyuluhan dan pemberian edukasi serta demonstrasi teknik akupresur titik P-6. Pada tahap ini juga dilakukan pembuatan proposal pengabdian kepada masyarakat yang berisi latar belakang, tujuan, waktu, lokasi, sasaran serta metode dan pembiayaan pengabdian kepada masyarakat.
- c. Persiapan peralatan dan alat peraga.

Untuk memperlancar pelaksanaan PkM dilakukan penyuluhan terkait pengetahuan tentang penurunan mual dan muntah dan mencegah penyulit dan komplikasi yang dapat terjadi pada masa kehamilan trimester dirasakan oleh ibu menggunakan leaflet dan video.

2. Tahap Pelaksanaan PkM.

Tahap pelaksanaan PKM dibagi menjadi beberapa tahap yaitu tahap pelaksanaan penyuluhan, tahap pelaksanaan edukasi kompres air hangat pada ibu hamil, tahap evaluasi kegiatan edukasi kompres air hangat.

A. Penyuluhan Teknik Akupresur Titik P-6

Penyuluhan dilakukan pada hari Selasa tanggal 4 Juli 2023, mulai pukul 09.00–12.00 WIB. Kegiatan dilakukan di BPM Mariana.

Sasaran dari PKM berjumlah 20 ibu hamil trimester 1 serta keluarga, yang berkunjung di BPM Mariana.

Tahap Pertama Penyuluhan:

- i) Pembukaan dan Doa,
- ii) Pembagian leaflet dan pemutaran video teknik akupresur titik P-6 ibu hamil dan melatih ibu melakukan penekanan 3 jari dibawah pergelangan tangan, dengan 30 kali putaran selama 3-5 menit atau hingga mual berkurang.
- iii) Kegiatan Penyuluhan dengan materi
 - a. Tujuan pemberian teknik akupresur titik P-6.
 - b. Indikasi Pemberian teknik akupresur titik P-6.
 - c. Media serta lama akupresur yang

digunakan pada kegiatan teknik akupresur titik P-6

- iv) Kegiatan pelaksanaan akupresur titik P-6
 - v) Tanya jawab
- Penutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Capaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan wawasan kepada ibu hamil trimester satu dan mengenai mengatasi masalah mual dan muntah yang timbul saat kehamilan trimester 1 dan mencegah rasa traumatic yang mungkin terjadi pada fase kehamilan trimester 1. Kegiatan ini telah dilakukan melalui proses pendampingan, penyuluhan dan edukasi yang telah dilakukan oleh pelaku PKM pada Selasa, 4 Juli 2023 di BPM Mariana, yaitu dengan memberikan penyuluhan terkait pengetahuan tentang mengurangi mual dan muntah serta penyulit lainnya pada fase kehamilan trimester 1 yang dirasakan ibu, sehingga melalui edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan yang diperoleh baik ibu hamil trimester satu terkait teknik akupresur titik P-6. Pelaku PKM juga memutar video tutorial 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 p-6 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 mengaplikasikanya sendiri dirumah pada saat mengalami mual dan muntah (Wiwi *et al.*, 2020).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu hamil memiliki keluhan yang berbeda-beda dan dapat diatasi secara tepat dan bijak. Pelaksanaan kegiatan in dilakukan sebelumnya membagikan masker dan hand sanitizer yang telah disediakan dengan benar dan terstruktur.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi pijat akupresur titik P-6 ini bermanfaat untuk menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphen yang memberikan rasa rileks (Mariza and Ayuningtias, 2019).

Titik P6 adalah titik yang terletak di alur meridian selaput jantung. Meridian selaput jantung memiliki dua cabang, sebuah cabangnya masuk ke selaput jantung dan jantung, kemudian terus ke bawah menembus diagfragma ke ruang tengah dan ruang bawah perut.

Meridian ini juga melintasi lambung dan usus besar ke ruang tengah dan ruang bawah perut (Somoyani, 2018). Kegiatan teknik akupresur titik P-6 merupakan stimulasi yang diberikan dengan pemijatan menghasilkan efek terapeutik karena konduksi dari sinyal elektromagnetik yang mampu mendorong aliran zat-zat biokimia pencegah nyeri seperti endorpin dan sel imun ke tempat khusus di tubuh yang mengalami cedera atau rusak karena penyakit, mengaktifasi sistem opioid sehingga dapat menurunkan nyeri, perubahan pada zat kimia otak, sensasi dan respon involunter dengan pengeluaran berbagai neurotransmitter dan neuro hormon, sehingga mampu mengurangi dan menurunkan mual dan muntah yang dialami ibu hamil trimester 1 (Nasution, 2019).

Terapi Akupresur pada perikardium 6 (P6) adalah sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tubuh diperikardium 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariza dan Ayuningtias (2019) yang menyebutkan bahwa mual dan muntah sebelum diberi intervensi Mean 10.53, sesudah diberi akupresur Mean 7.30 Hasil uji statistik didapatkan nilai P-value = 0.000 artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresure titik p6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil TM I di BPM Wirahayu Panjang Tahun 2018. Akupresur menstimulasi

system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphin yang memberikan rasa rileks (Mariza and Ayuningtias, 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan kepada Masyarakat ini dilakukan pada ibu hamil trimester satu yang belum terpapar dengan edukasi terkait teknik akupresur titik P-6 yang dapat membantu menurunkan mual dan muntah pada kehamilan trimester 1. Sasaran dalam kegiatan ini sangat antusias dengan kegiatan serta menjadi paham pentingnya teknik akupresur titik P-6, yang dapat membantu menurunkan mual dan muntah pada kehamilan trimester 1. Target sasaran dari edukasi ini yaitu ibu hamil trimester satu yang ada di BPM Mariana. Beberapa sasaran menyebutkan bahwa dirinya cemas selama mengalami mual dan muntah khususnya ibu yang belum memiliki pengalaman hamil sebelumnya, sehingga setelah mendapatkan informasi dan edukasi tentang teknik akupresur titik P-6 ini menjadi lebih paham dan mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan mual dan muntah nantinya. Sehingga sosialisasi ini disambut sangat positif dari semua pihak yang terlibat, dikarenakan dapat membantu mengurangi mual dan muntah yang dialami pada fase hamil trimester satu ini.

SARAN

Disarankan kepada ibu hamil trimester satu untuk memanfaatkan dan menerapkan teknik akupresur titik P-6 ini saat mengalami mual dan muntah yang terjadi pada kehamilan trimester dan membantu memberi rasa nyaman menjalani kehamilan pada trimester satu saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggi, P. (2020) 'Efektivitas Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kelurahan Jati Karya Kecamatan Binjai Utara Kota Binjai'.

Dhini and Rofika (2018) 'Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Dhini', 2(1), pp. 58–65.

Education, J. (2020) 'Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil', 8(4), pp. 265–270.

Eka, D., Rumiati, E. and Widyastutik, D. (2019) 'Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), p. 96. doi: 10.36419/jkebin.v10i1.248.

Halodoc (2022) *Morning Sickness*, Halodoc. Available at: <https://www.halodoc.com/kesehatan/morning-sickness> (Accessed: 25 September 2022).

Hidayah, N. and Nisak, R. (2018) *Buku Ajar Terapi Komplementer untuk*

Mahasiswa Keperawatan (Evidence Based Practice), Samudera Biru.

Hulu, M., Nababan, D. and Manurung, J. (2022) 'Factors That Influence Hyperemesis Gravidarum', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), pp. 297–315. doi: 10.33024/jkm.v8i2.5734.

Mariza, A. and Ayuningtias, L. (2019) 'Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1', 13(3), pp. 218–224.

Nanik and Handayani dan Khariyatul Afiyah (2019) 'PENGARUH', XI(2).

Nasution, N. S. (2019) 'Pengaruh akupresur dalam penurunan frekuensi emesis gravidarum pada primigravida trimester I', *Skripsi*, pp. 7–37. Available at:

<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/24177>.

Oktavia, L. (2016) 'Kejadian Hiperemesis Gravidarum Ditinjau dari Jarak Kehamilan dan Paritas', *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), pp. 41–46. doi: 10.30604/jika.v1i2.19.

Somoyani, N. K. (2018) 'Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan', *Jurnal Ilmiah kebidanan*, 8(1), pp. 10–17.

Tanjung, W. W. and Nasution, E. Y. (2021) 'Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I', 3(1), pp. 100–103.