



SOSIALISASI PENINGKATAN KESEHATAN IBU HAMIL DENGAN GELANG ACCUPRESURE DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Oleh

Marliana Rahma¹, Aura Putri², Windi Nurhayani³

^{1,2,3}Universitas Sehat Indonesia

E-mail: ¹Marliana.rahma@yahoo.com

Article History:

Received: 03-04-2024

Revised: 27-04-2024

Accepted: 07-05-2024

Keywords:

Akupresur, PC6, Ibu Hamil, Mual Muntah

Abstract: *Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis, pada masa kehamilan terjadi perubahan atau adaptasi fisiologis dan psikologis pada ibu hamil. Perubahan tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, seperti mual dan muntah. Mual dan muntah biasanya terjadi pada kehamilan trimester pertama (usia kehamilan 0-12 minggu) dengan prevalensi hampir 80%. Ibu hamil dengan gejala mual dan muntah dapat mengalami hiperemesis gravidarum sehingga asupan nutrisinya terganggu. Salah satu cara untuk mengantisipasi dan mengatasi mual muntah adalah melalui terapi akupunktur, namun terapi ini sering ditakuti karena memerlukan penusukan jarum suntik. Maka digunakanlah terapi akupresur yang merupakan terapi komplementer yang dapat diterapkan pada ibu hamil dengan memberikan tekanan pada titik-titik akupunktur untuk merangsang sistem saraf pusat melalui hipotalamus dan sistem limbik sehingga menyeimbangkan hormon*

PENDAHULUAN

Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu dari tridharma perguruan tinggi yang menurutnya dharma ini secara sederhana dapat diartikan sebagai pengabdian, sumbangan, sumbangan, atau pengabdian. Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kapasitas masyarakat lokal dengan belajar dari mereka, belajar bersama mereka, memanfaatkan sumber daya masyarakat lokal, dan mendukung mereka untuk mengembangkan kegiatan melalui kebijakan publik yang sesuai dengan sosial budaya setempat. Kesehatan juga didukung. Salah satu upaya preventif untuk mengatasi stres pada bayi adalah pijat bayi.

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis, pada masa kehamilan terjadi perubahan atau adaptasi fisiologis dan psikologis pada ibu hamil. Perubahan tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, seperti mual dan muntah. Mual dan muntah biasanya terjadi pada kehamilan trimester pertama (usia kehamilan 0-12 minggu) dengan prevalensi hampir 80%. Terjadinya kondisi ini disebabkan oleh dua hal, yaitu fisik atau psikis. Faktor fisik seperti perubahan hormonal pada masa kehamilan dimana ketidakseimbangan hormonal dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil. Faktor psikologis antara lain kecemasan pada ibu hamil.

Banyak orang yang menganggap mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil adalah hal yang wajar sehingga sering diabaikan. Namun rasa mual dan muntah yang berlebihan dapat mengakibatkan bayi mengalami berat badan lahir rendah dan mengalami kelahiran



prematur. Jika tidak diobati, prognosinya akan buruk. Ibu hamil dengan gejala mual dan muntah dapat mengalami hiperemesis gravidarum sehingga asupan nutrisinya terganggu. Malnutrisi pada ibu hamil meningkatkan risiko kekurangan energi kronis dan anemia. Prognosis ibu buruk karena kondisi ini dapat menyebabkan perdarahan bahkan kematian saat melahirkan. Selain itu, prognosis janin juga terganggu karena tumbuh kembang janin juga terganggu sehingga berujung pada stunting. Salah satu upaya mengantisipasi dan mengatasi mual muntah adalah melalui terapi akupunktur. Akupunktur merupakan terapi alternatif dengan menusukkan jarum ke titik anatomi tubuh tertentu untuk pengobatan. Salah satu titik akupunktur yang efektif untuk mengurangi rasa mual dan muntah adalah Pericardium Point 6 (PC 6) yang letaknya tiga jari di atas pergelangan tangan bagian dalam. Terapi akupunktur melibatkan penggunaan jarum dan hanya boleh dilakukan oleh ahlinya (ahli akupunktur). Penekanan pada titik ini dapat dilakukan dengan dua tekanan yaitu secara langsung dan menggunakan gelang tangan. Penekanan pada perikardium titik 6 dapat meningkatkan pelepasan beta-endorfin pada hipofisis dan adrenokortikotropik (ACTH) sepanjang chemoreceptor trigger zone (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah, mengontrol fungsi usus dan sirkulasi dinamis dengan merangsang jalur meridian pada saluran pencernaan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meredakan mual dan muntah saat hamil adalah melalui terapi akupresur. Akupresur merupakan terapi komplementer yang dapat diterapkan pada ibu hamil dengan memberikan tekanan pada titik-titik akupunktur untuk merangsang sistem saraf pusat melalui hipotalamus dan sistem limbik sehingga menyeimbangkan hormon. Salah satu titik akupresur yang terbukti secara ilmiah dapat mengurangi rasa mual dan muntah adalah titik perikardium. Titik ini mengirimkan sinyal ke organ jantung, yang secara fisiologis dapat menyeimbangkan hormon, mengurangi rasa mual, dan memicu relaksasi. Letak titik ini ada di lengan bagian dalam, tepatnya 3 jari dari pergelangan tangan bagian dalam. PC 6 dapat dirangsang terus menerus pada ibu hamil tanpa efek samping, dan tidak ada konsep overdosis dalam akupresur.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal Senin, 22 April 2024 yang bertujuan untuk mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I dengan akupresur. Metode pembelajaran yang digunakan adalah Ceramah Tanya jawab dan Demonstrasi. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil. Sasaran ini ditujukan untuk 15 peserta. Metode selanjutnya adalah demonstrasi, metode ini dilakukan untuk memperjelas mengenai pemaparan tentang metode akupresur PC 6 untuk meredakan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Demonstrasi ini dilakukan dengan leaflet dan penyampaian menggunakan proyektor, sehingga peserta akan lebih mudah mengingat dan padat mempraktekkannya di rumah.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh 1 dosen dari Program Studi Kebidanan (Dr. Bd. Marliana Rahma, S.S.T., M.Keb) dan 2 mahasiswa (Annisa Salsabila, Elsa Zulfiatur Rahma). Rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi: pemberian edukasi mengenai mual muntah trimester I, dan pengaplikasian metode akupresur PC 6 pada ibu



hamil. Pemberian Edukasi ini metode ceramah, diskusi dan demonstrasi.

1. Pemaparan materi Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada Senin, 22 April 2024 di mulai pada pukul 09.00 WIB s/d 11.00 WIB. Tim sosialisasi melakukan brifing singkat untuk memastikan anggota mampu melakukan tugasnya sesuai yang telah di bagi seperti IT, Dokumentasi, penyampaian materi/pemateri, dan ice breaking. Pemaparan materi diagi menjadi 2 tahapan yaitu pemutaran vidio dan penyampaian materi secara detail oleh pemateri.
2. Sharing Session, Sharing ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh ibu memahami materi yang sudah di paparkan oleh tim. Selain itu, sesi ini juga digunakan untuk mengukur keefektivitasan dari kegiatan sosialisasi yang sudah dilaukan. Pada kegiatan sharing ini tim memberikan waktu untuk tanya jawab bagi ibu balita yang tidak paham atau ingin bertanya mengenai materi yang telah dipaparkan. Tim juga memberikan pertanyaan kepada ibu bayi mengenai materi yang telah di jelaskan untuk mengetahui seberapa jauh ibu balita memahami materi yang disampaikan sebagai bentuk feedback.

DISKUSI

Materi sosialisasi ini mengenai peningkatan Kesehatan ibu hamil dengan gelang akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Apabila ibu telah paham mengenai materi akan meningkatkan wawasan ibu dan dapat mengaplikasikan metode akupresure dirumah bila sewaktu-waktu mengurangi mual muntah.

Dokumentasi kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:



KESIMPULAN

Kegiatan ini berbentuk laporan hasil. Keberhasilan ini dapat dilihat dari: 1. Terjadinya diskusi dari kegiatan. 2. Adanya respon yang positif terhadap kegiatan ini peserta memahami pentingnya manfaat mengetahui penyebab mual muntah trimester I pada ibu hamil dan



memberikan metode akupresur PC6 untuk mual muntah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada bidan dan memperbolehkan untuk penyuluhan posyandu, terimakasih kepada teman sejawat yang telah mendukung penyuluhan kepada ibu menyusui untuk pemanfaatan posyandu, serta terimakasih kepada mahasiswa yang sudah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy—A psychological view. *Ginekologia polska*, 89(2), 102-106.
- [2] Gilbert, R. T., Farish, N., Bergland, E., Conaway, M., Hance, J., Ketcham, S. & Spry, A. (2017). The use of short-term acupressure to prevent long-term PONV: was this a case of too little, too late. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 32(5), 445-452.
- [3] Handayani, N., & Khairiyatul, R. K. A. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo: indonesia. *Embrio*, 11(2), 102-109.
- [4] Kusumaningsih, M. R. (2022). Akupressure Sebagai Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 29-40.
- [5] Liu, C., Zhao, G., Qiao, D., Wang, L., He, Y., Zhao, M. & Jiang, E. (2022). Emerging progress in nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum: challenges and opportunities. *Frontiers in Medicine*, 8, 809270.
- [6] Renityas, N. N. (2020). Pengaruh Titik Nei Guan (P6) Terhadap Pengurangan Keluhan Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Sananwetan Blitar. *JuKe (Jurnal Kesehatan)*, 3(1).
- [7] Ria, M. B., & Manek, B. D. (2022). The Effectiveness of Acupressure Points PC-6 and SP-3 on the Hyperemesis Gravidarum in Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(2), 138-147.
- [8] Sari, D. I., & Wahyuningsih, S. (2021). The Effectiveness of Acupressure Therapy on Decreasing Complaints of Nausea and Vomiting in Pregnant Women.
- [9] Yilmaz, M. P., & Yilmaz, İ. (2023). Effect of Acupressure at PC6 on Nausea and Vomiting During Pregnancy: a Randomized Controlled Trial. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 16(3), 89-94