



---

## PENERAPAN TEKNIK ACUPRESSURE UNTUK MEREDAKAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Oleh

Marliana Rahma<sup>1</sup>, Windi Nurhayani<sup>2</sup>, Abelina Hermalia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sehati Indonesia,

email: <sup>1</sup>[marliana.rahma@yahoo.com](mailto:marliana.rahma@yahoo.com)

---

### Article History:

Received: 03-05-2024

Revised: 27-05-2024

Accepted: 07-06-2024

### Keywords:

Acupressure, Mual

Muntah, Ibu Hamil

Trimester I

**Abstract:** *Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari, namun ada pula yang dapat terjadi kapan saja dan pada malam hari dan merupakan akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama peningkatan nafsu makan, peningkatan hormon hCG selama kehamilan. Data di Indonesia menunjukkan bahwa 50-80% ibu hamil mengalami mual dan muntah, dan sekitar 5% ibu hamil memerlukan pengobatan untuk rehidrasi dan memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit. Bidan dapat menerapkan intervensi akupresur pada ibu hamil sebagai terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dan memberikan pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan yang mungkin diberikan pada ibu hamil untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil. tiga bulan pertama kehamilan*

---

## PENDAHULUAN

Pengabdian masyarakat adalah Pengabdian masyarakat merupakan satu kegiatan dari wujud kepedulian atau rasa kemanusiaan terhadap sesama. Dimana dengan adanya kegiatan ini dapat merekatkan rasa kekerabatan terhadap orang lain. Oleh karena itu, bagian kemahasiswaan dan tim dosen pelaksana pengabdian masyarakat merasa mempunyai tanggung jawab untuk mengaplikasikan semuanya itu sehingga Seekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Lenggogeni mengadakan kegiatan sosialisasi di Posyandu.

Ada hakekatnya pembangunan kesehatan adalah melakukan perubahan perilaku masyarakat menuju kemandirian untuk menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan. Sedangkan kesehatan masyarakat merupakan bagian dari investasi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi. Sebagaimana ditegaskan dalam tujuan pembangunan kesehatan yaitu “untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi”. Posyandu sebagai salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber daya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dari, oleh dan untuk masyarakat, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar, utamanya untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi (Kemenkes, 2013).

Kehamilan merupakan suatu proses dalam kehidupan seorang wanita yang akan membawa sejumlah perubahan seperti perubahan fisik dan mental. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu, dan kehamilan biasanya dibagi menjadi tiga tahap, disebut



juga trimester. Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan, yaitu minggu ke-1 hingga minggu ke-12 kehamilan. Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari, namun ada pula yang dapat terjadi kapan saja dan pada malam hari (Handayani & Khairiyatul, 2019).

Mual dan muntah saat hamil disebabkan oleh perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama peningkatan hormon hCG saat hamil, dan merupakan gejala umum pada hampir 50-80% ibu hamil. Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% ibu hamil dan secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Beberapa ibu hamil menganggap mual dan muntah merupakan fenomena umum selama kehamilan. Ada pula yang menganggapnya sebagai sesuatu yang mengganggu dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rofiah, 2017).

Prevalensi mual dan muntah pada masa kehamilan, berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2015) memperkirakan setidaknya 14% ibu hamil mengalami mual dan muntah. Prevalensi mual dan muntah saat hamil di Indonesia tercatat dari 2.203 ibu hamil. Jika dicermati secara menyeluruh, terdapat 534 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Menurut WHO, angka kehamilan dengan hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di seluruh dunia dengan angka kejadian berkisar antara 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada, 10,8% di Cina, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turkiye. Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia berkisar antara 1 sampai 3% dari seluruh kehamilan (Masruroh, 2016).

Data dari Indonesia, perbandingan kejadian mual dan muntah yang menyebabkan kondisi yang disebut hiperemesis gravidarum adalah 4:1000 kehamilan. Diperkirakan 50-80% ibu hamil mengalami mual dan muntah dan sekitar 5% ibu hamil memerlukan pengobatan untuk rehidrasi dan memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit (SDKI, 2021). Mual di pagi hari yang parah juga umum terjadi di Asia seperti Pakistan, Turkiye, dan Malaysia. Sementara itu, angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia berkisar antara 1% hingga 3% dari seluruh kehamilan. (Maulana, 2012). Hasil penelitian di Indonesia diperoleh data ibu hamil dengan mual muntah mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida (Kemenkes RI, 2015).

Pencegahan terhadap Emesis Gravidarum perlu dilaksanakan dengan memberikan penjelasan tentang kehamilan dan persalinan sebagai suatu proses yang fisiologis, memberikan keyakinan bahwa mual akan berkurang setelah kehamilan 4 bulan, menganjurkan ibu untuk mengubah makan sehari-hari dengan makanan dalam jumlah kecil tetapi lebih sering, tidak melakukan mobilisasi terlalu cepat, tidak mengkonsumsi makanan yang berminyak dan berbau lemak (Nugrawati dan Amriani, 2021).

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal Jumat, 3 Mei 2024 untuk Penerapan Teknik Acupressure Untuk Meredakan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Alat dan bahan yang digunakan meliputi proyektor untuk kegiatan. Tempat pelaksanaan pengabdian Masyarakat di Posyandu wilayah TPMB Bidan Lina Rosliana S.Keb. Metode yang digunakan yakni dengan metode ceramah dan tanya jawab. Jumlah ibu hamil yang terlibat dalam kegiatan sebanyak 25 orang. Setelah mendapatkan materi kemudian ibu hamil dapat lebih



meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil.

## HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh 1 dosen dari Program Studi Kebidanan (Dr.Bd.Martiana Rahma, S.S.T., M.Keb) dan 2 mahasiswa (Windi Nurhayani, Abelina Hermalia). Pemberian Edukasi ini metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Dosen menjelaskan kepada ibu hamil untuk meningkatkan Kesehatan ibu hamil untuk mengurangi mual muntah dan mengetahui Teknik acupressure untuk meredakan mual muntah yang di hadapi.

1. Pemaparan materi Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada Jumat, 3 Mei 2024, di mulai pada pukul 09.00 WIB s/d 12.00 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 dilakukan. 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 hamil mengenai materi yang telah di jelaskan untuk mengetahui seberapa jauh ibu hamil memahami materi yang disampaikan sebagai bentuk feedback.

Dokumentasi kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:



## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ini memberikan dampak yang positif baik pada ibu hamil mengenai Teknik acupressure pada ibu hamil mual muntah trimester I. Pada kegiatan sosialisasi ini tidak hanya penyampaian materi saja tetapi tim juga memberikan waktu sharing session untuk memberikan sedikit cerita mengenai pengalaman mereka selama hamil trimester I dengan berbagai kondisi yang dialami. Tim juga memberikan sedikit tanya jawab untuk peserta yang tidak memahami materi yang disampaikan, penyampaian materi yang dibawakan oleh pemateri juga diterima dengan baik. Adanya kegiatan sosialisasi ini diharapkan ibu hamil memahami dampak positif dari penyampaian sosialisasi ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Adela DL, Adela AS, Agnes D, Andita AF. Akupresur mengurangi mual muntah dalam kehamilan. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Wome Health*. 2022.3(1):8-15.
- [2] Cucu N. Efek Akupresur Dalam Mengatasi Mual Muntah Selama Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2021.9(1):11-19.
- [3] Handayani & Khairiyatul. Pengaruh akupresur terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil di praktek mandiri bidan sidoarjo. 2019.11(2):102-109.
- [4] Handayani N. dan Khairiyatul R. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *Embrio*. 2019.11(2):102-109.
- [5] Imas M. Akupresur dalam mengurangi emesis gravidarum. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*. 2022.7(1):45-51.
- [6] Kementerian Kesehatan RI 2021, Profil Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2021. Jakarta:Kemenkes RI
- [7] Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3):218-224.
- [8] Nugrawati dan Amriani, 2021. Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan (1st ed; Abdul, ed). Jawa Baat: Cv. Adanu Abimata.
- [9] Puteri G. Octa D R. Penerapan teknik akupresur untuk mengurangi keluhan mual muntah pada kehamilan trimester 1. *Jurnal Kebidanan Terkini*. 2021.1(2):70-78.
- [10] Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2021). Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 1-9.