



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol 4., No 1,  
Mei 2023, Hal. 52-58

Email: [lppm@wdh.ac.id](mailto:lppm@wdh.ac.id) Website : [lppm.wdh.ac.id](http://lppm.wdh.ac.id)

## **HEALTH EDUCATION IN INCREASING PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE IN OVERCOMING NAUSEA AND VOMITING USING THE ACUPRESSURE METHOD AT PUSKESMAS PONDOK AREN SOUTH OF TANGERANG**

Junaida Rahmi<sup>1\*</sup>, Siti Novy Romlah<sup>2</sup>, Ikada Septi Arimurti<sup>3</sup>, Desy Darmayanti<sup>4</sup>, Dina Putri Fauziah<sup>5</sup>, Gustin Eki S<sup>6</sup>, Melly Yolanda<sup>7</sup>, Phamelaning Tyas<sup>8</sup>, Sindi Wulan P<sup>9</sup>, Uroh Mutiara Wahyuni<sup>10</sup>

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Pamulang, Banten 15417, Indonesia

### **ABSTRACT**

*Complaints of emesis gravidarum are one of the earliest, most common and most common symptoms cause stress associated with pregnancy. Emesis gravidarum occurs about 60-80% in primigravidas and 40-60% in multigravida. Emesis gravidarum is a physiological thing but if it is not treated immediately it will become pathological. First trimester pregnant women who experience nausea and vomiting of more than 80%, this condition will interfere with daily activities for pregnant women, considering the side effects caused by most of the drugs used during pregnancy to control symptoms presently, alternative treatments such as acupressure at P6 to relieve nausea, vomiting & vomiting, has been suggested in various studies. Implementation methods in community service Counseling about overcoming nausea and vomiting with acupressure on pregnant women at the Pondok Aren Health Center is in a way collect pregnant women who are coming for a pregnancy check-up (ANC). The activities carried out involved the Head of the Puskesmas, the Puskesmas Coordinator and Student. The number of midwives who participated in this activity were 20 people. Implementation the activity of asking for permission from the South Tangerang City Health Office and the Head of the Puskesmas Pondok Aren to conduct health education.*

**Keywords :** Acupressure, Emesis, Pregnancy, Puskesmas

## **PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DALAM MENGATASI MUAL DAN MUNTAH DENGAN METODE AKUPRESSURE DI PUSKESMAS PONDOK AREN KOTA TANGERANG SELATAN**

### **ABSTRAK**

Keluhan emesis gravidarum merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Emesis gravidarum terjadi sekitar 60- 80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida. Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. Ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah lebih dari 80%, keadaan ini akan mengganggu aktifitas sehari-hari bagi ibu hamil, Mempertimbangkan efek samping yang disebabkan oleh sebagian besar obat yang digunakan selama kehamilan untuk mengontrol gejala ini, pengobatan alternatif seperti akupresur di P6 untuk menghilangkan mual, muntah & muntah, telah disarankan dalam berbagai penelitian. Metode Pelaksanaan pada pengabdian masyarakat Penyuluhan tentang mengatasi mual muntah dengan akupressure pada ibu hamil di Puskesmas Pondok Aren adalah dengan cara mengumpulkan ibu hamil yang sedang datang dalam rangka pemeriksaan kehamilan (ANC). Hasil Penelitian Kegiatan yang dilaksanakan melibatkan Kepala Puskesmas, Koordinator Puskesmas dan Mahasiswa. Jumlah bidan yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 orang. Pelaksanaan kegiatan meminta izin kepada Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan dan Kepala Puskesmas Pondok Aren untuk mengadakan pendidikan kesehatan.

**Kata Kunci :** Akupresur, Emesis, Hamil, Puskesmas

## PENDAHULUAN

Menurut Wibisono dan Dewi (2008), emesis gravidarum atau morning sickness merupakan istilah yang digunakan dalam dunia kedokteran yang artinya mual muntah. Faktor yang menyebabkan emesis gravidarum antara lain perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya estrogen dan hCG (human chorionic gonadotrophin). hCG merupakan hormon yang diproduksi plasenta selama masa kehamilan dalam tubuh ibu hamil, selain itu faktor psikologis seperti perasaan cemas, rasa bersalah, termasuk dukungan yang diberikan suami pada ibu, faktor lingkungan sosial, budaya dan kondisi ekonomi (Tiran, 2009; Putri, 2014). Gejala emesis gravidarum dapat ditangani dengan beberapa cara meliputi pengaturan pola makan, pengobatan herba/alamiah seperti mengkonsumsi jahe/peppermint, istirahat dan tidur, dukungan

psikologis, pola hidup, serta obat-obatan seperti vitamin B6, antihistamin. Oleh karena itu calon ibu diharapkan memiliki pengetahuan yang cukup mengenai mual agar ibu dapat menentukan sikap untuk mengatasi masalahnya, sehingga tidak terjadi komplikasi kehamilan yang dapat mengganggu kehamilan selanjutnya (Tiran, 2009). Kehamilan adalah suatu yang bersifat fisiologis dan dalam setiap perkembangan kehamilan normal, banyak gejala yang dialami. Gejala fisik yang berhubungan dengan kehamilan dapat memiliki efek negatif pada kualitas hidup wanita hamil. Namun, banyak wanita hamil menghindari obat karena rasa takut obat yang akan mereka gunakan mungkin memiliki efek atau bahaya yang merugikan pada janin. Oleh karena itu, banyak wanita hamil mempraktikkan metode nonfarmakologi untuk membantu mengelola gejala fisik yang

terkait dengan kehamilan (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Akupresur kini sudah dikenal luas di Indonesia. Mekanisme kerja akupresur diketahui berdasarkan dari tiionggok. Pijat memijat merupakan kebiasaan yang tidak asing bagi masyarakat Indonesia, sudah berakar dan berkembang luas sejak ratusan tahun. Pijat akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur (acupuncture) atau bisa juga disebut akupuntur tanpa jarum. Pemijatan dilakukan pada titik akupunktur dibagian tubuh tertentu untuk menghilangkan keluhan atau penyakit yang diderita (Sukanta, 2008). Akupresur disebut juga dengan terapi totok atau tusukjari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik tertentu atau acupoint pada tubuhtitik . Akupresure juga diartikan sebagai menekan titik titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk

penyembuhan diri secara alami. Manfaat Terapi Akupresur (Heni Setyowati & Kp, 2018). Akupresur digunakan untuk mengurangi stres dan kelelahan dan untuk mendapatkan kenyamanan dan kepuasan fisik. Ini juga mengurangi biaya yang terkait dengan penyakit. Dari 2.000 titik tekanan pada tubuh, 200 titik dapat digunakan untuk pengobatan. Akupresur adalah metode yang merangsang saluran Energi di bawah permukaan kulit. Titik P6 (Pericardium 6) dapat meredakan mual dan muntah yang terletak rentang 3 jari di bawah pergelangan lengan bagian dalam antara 2 tendon dan titik ST 36 terletak di daerah cun atau 4 jari dari krista tibia, titik ST 36 berfungsi untuk menekan penyakit yang berkaitan dengan lambung seperti mual dan muntah, diare serta nyeri epigastrik (Farhadi et al., 2016).

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat Penyuluhan tentang mengatasi mual muntah dengan akupressure pada ibu hamil di Puskesmas Pondok Aren adalah dengan cara mengumpulkan ibu hamil yang sedang datang dalam rangka pemeriksaan kehamilan (ANC). Jumlah ibu hamil yang hadir pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 21 orang.

Di awal acara, pembawa acara akan membuka acara dengan menyapa para ibu hamil yang sudah hadir. Menanyakan kabar, kondisi mereka juga salah satu hal yang akan dilakukan. Setelah dibuka oleh pembawa acara, maka selanjutnya akan diambil alih oleh pembawa materi. pembawa materi akan menjelaskan mulai dari definisi mengenai emesis gravidarum, penyebab emesis gravidarum, cara mengatasi emesis gravidarum, dan manfaat metode akupressure pada ibu hamil.

Setelah pembawa materi selesai membawakan materi, maka acara akan diambil alih lagi oleh pembawa acara, dan pembawa acara akan langsung membuka sesi tanya jawab bagi ibu yang berkeinginan untuk bertanya. Jika sesi tanya jawab sudah berakhir, maka akan langsung diberikan lembar kuesioner bagi peserta penyuluhan dan peserta yang berhasil menjawab pertanyaan akan diberikan hadiah.

Sambil acara berlangsung ada anggota pengmas yang akan meminta data kehadiran peserta serta membagikan leaflet dan juga snack.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**



Gambar 1 Peserta Penyuluhan

Kegiatan yang dilaksanakan melibatkan Kepala Puskesmas,

Koordinator Puskesmas dan Mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan meminta izin kepada Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan dan Kepala Puskesmas Pondok Aren untuk mengadakan pendidikan kesehatan. Setelah didapatkan izin dan waktu pelaksanaan, pelaksana mempersiapkan, materi, dan media yang akan dipakai saat kegiatan. Pada hari yang telah ditentukan para ibu dikumpulkan pada saat rapat bulanan Puskesmas Pondok Aren dan dilakukan penyampaian materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab.



Gambar 2. Proses Penyampaian Materi

Materi disampaikan oleh seorang penyaji dan dibantu oleh 5 orang asisten, acara dipandu oleh seorang moderator. Setelah materi disampaikan, moderator

membuka 2 sesi pertanyaan. Setelah itu penyaji bertanya kepada peserta apabila peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Hasilnya pengetahuan bidan di wilayah kerja Puskesmas Pondok Areng mengalami peningkatan ditandai dengan banyak pertanyaan dan peserta antusias mengikuti kegiatan.



Gambar 3. Proses Tanya Jawab dan Diskusi

Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, umur, lingkungan dan sosial budaya. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang maka tingkat pengetahuannya semakin tinggi pula. Begitu juga dengan umur, semakin bertambahnya umur maka pengetahuannya semakin bertambah (Wawan, 2010).

Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010), hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan (masyarakat) bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik). Pengalaman dan lingkungan tersebut kemudian diketahui, dipersepsikan atau diyakini seseorang sehingga menimbulkan motivasi untuk bertindak yang akhirnya diwujudkan dengan perilaku, termasuk perilaku dalam memberikan asuhan kebidanan komplementer.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan “Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Mual dan Muntah Dengan Metode Akupressure di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan” berjalan sesuai dengan rencana dan diikuti sebanyak 20 orang.

### **Saran**

Saran yang dapat disampaikan sebagai berikut ini berdasarkan hasil kegiatan:

1. Hendaknya bidan yang memberikan asuhan kebidanan kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Aren memberikan penjelasan tentang mual muntah pada ibu hamil dan cara penanganannya.
2. Hendaknya terjalin kerjasama pihak STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan Puskesmas Pondok Aren untuk meningkatkan di masa yang akan datang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fatimah & Nuryaningsih. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta
- Kusmiyati, Yuni, dkk. 2009. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta: Fitramaya.
- Laksmi. Juli 2012. Tatalaksana Morning Sickness pada Ibu Hamil. 04 November 2014, <http://laksmipage.wordpress.com/tag/mualmuntah>
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol 4., No 1,  
Mei 2023, Hal. 52-58

Email: [lppm@wdh.ac.id](mailto:lppm@wdh.ac.id) Website :  
[lppm.wdh.ac.id](http://lppm.wdh.ac.id)

terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218– 224.

Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2021). Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 1–9.

Somoyani, N. K. (2020). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 8(1), 10–17.1.

Sulistiyawati, A. 2009. *Asuhan Kehamilan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.

Wawan, A. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika