

**Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil
Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Di Tiyuh Makarti Kecamatan
Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat**

Septi Ristiyana¹, Dita Selvia Aditia¹, Yuhelva Destri¹, Iin Wahyuni²

¹ Program Kebidanan Program Diploma III, STIKes Adila di Kota Bandar Lampung, Indonesia

²Departemen Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan Medan

septiristiyana8@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting is a common complaint made during early pregnancy, but the result of underestimating the feeling of nausea and vomiting felt during pregnancy can objectively impact the fetus being born with LBW. For this reason, to minimize the occurrence of pathological nausea and vomiting, it is necessary to provide antenatal care. Pregnant women are advised to undergo antenatal check-ups 4 times, namely in each trimester, while in the last trimester twice. The benefits of antenatal care are very large because it can identify various risks and complications of pregnancy so that pregnant women can be directed to make referrals to hospitals (Manuaba, 2011). Complementary therapy is a method of dealing with disease that is carried out as a support for conventional medical treatment or as another treatment option outside conventional medical treatment (Rufaida, Lestari and Sari, 2018). Acupressure at pericardium point 6 produces good evaluations in mothers who experience nausea and vomiting in the mild and moderate categories (Maheswara et al., 2020). Based on the results of a preliminary survey conducted by interviews with 20 pregnant women in Tribe 3 Tiyuh Makarti, Tumijajar District, West Tulang Bawang Regency in 2021, as many as 18 people (80%) were unable to do acupressure to reduce nausea and vomiting. This shows that only 2 people (20%) of pregnant women can do acupressure to reduce nausea and vomiting. The aim of this community service is to provide education to pregnant women to be able to perform acupressure during pregnancy to treat nausea and vomiting. The community service method is carried out through lectures and direct demonstrations for pregnant women. The materials used in this community service were counseling materials, leaflets and demonstration tools. Participants in the activity were 20 pregnant women. There were enthusiastic participants when the activity took place. Participants know the benefits and methods of acupressure. Pregnant women should continue to apply acupressure to reduce nausea and vomiting, and families should provide motivation and encouragement to pregnant women to reduce nausea and vomiting.

Keywords: Pregnant Women, nausea vomiting, acupresure

ABSTRAK

Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada saat kehamilan muda, namun akibat dari meremehkan rasa mual muntah yang dirasakan pada saat kehamilan secara objektif dapat berdampak janin lahir dengan BBLR. Untuk itu cara meminimalkan terjadinya mual muntah yang patologis maka perlu adanya pelayanan antenatal. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan antenatal sebanyak 4 kali yaitu pada setiap trimester, sedangkan trimester terakhir sebanyak dua kali. Keuntungan antenatal care sangat besar karena dapat mengetahui berbagai risiko dan komplikasi hamil sehingga ibu hamil dapat diarahkan untuk melakukan rujukan ke rumah sakit (Manuaba, 2011). Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional (Rufaida, Lestari and Sari, 2018). Akupresure pada titik pericardium 6 menghasilkan

evaluasi yang baik pada ibu yang mengalami mual dan muntah pada kategori ringan dan sedang (Maheswara *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil survey pendahuluan dilakukan wawancara dengan 20 orang ibu hamil di Suku 3 Tiyuh Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat tahun 2021, sebanyak 18 orang (80 %) tidak bisa melakukan akupresur untuk mengurangi mual dan muntah. Hal ini menunjukkan hanya 2 orang (20%) ibu hamil yang dapat melakukan akupresure untuk mengurangi mual dan muntah. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberi edukasi kepada ibu hamil untuk dapat melakukan akupresur saat kehamilan untuk mengatasi mual dan muntah. Metode pengabdian masyarakat dilakukan melalui ceramah dan demonstrasi secara langsung pada ibu hamil. Bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu materi penyuluhan, leaflet, dan alat demonstrasi Peserta kegiatan sebanyak 20 orang ibu hamil. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung. Peserta mengetahui manfaat dan cara akupresur. Bagi Ibu Hamil agar untuk tetap menerapkan akupresure untuk mengurangi mual dan muntah, dan keluarga agar memberikan motivasi serta semangat kepada ibu hamil agar mengurangi mual dan muntah.

Kata kunci: Ibu Hamil, mual muntah, akupresur

1. PENDAHULUAN

Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada saat kehamilan muda, namun akibat dari meremehkan rasa mual muntah yang dirasakan pada saat kehamilan secara objektif dapat berdampak janin lahir dengan BBLR. Untuk itu cara meminimalkan terjadinya mual muntah yang patologis maka perlu adanya pelayanan antenatal. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan antenatal sebanyak 4 kali yaitu pada setiap trimester, sedangkan trimester terakhir sebanyak dua kali. Keuntungan antenatal care sangat besar karena dapat mengetahui berbagai risiko dan komplikasi hamil sehingga ibu hamil dapat diarahkan untuk melakukan rujukan ke rumah sakit (Manuaba, 2011).

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 (Nugroho, 2011).

Mual muntah yang berlebihan pada kehamilan menyebabkan cairan tubuh berkurang, sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan sirkulasi darah ke jaringan terlambat. Jika hal itu terjadi, maka konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang. Kekurangan oksigen dan makanan ke jaringan akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat mengurangi kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya yaitu BBLR (Widyastuti, Rumiati and Widyastutik, 2019).

Menurut WHO pada tahun 2015 kejadian BBLR sebanyak 15,5% dari 20,6 juta bayi lahir setiap tahunnya. Angka BBLR di Indonesia secara nasional

berdasarkan analisis lanjut SDKI angka BBLR sekitar 7,5% (SDKI, 2015). Menurut profil kesehatan Lampung tahun 2015 terdapat angka kejadian BBLR sebanyak 28,18% dan di Lampung Selatan terdapat 1,7% dari 20.844 bayi lahir (Dinkes Provinsi Lampung, 2018).

Data ibu hamil yang diperoleh dari Depkes RI 2013 menyatakan bahwa kejadian mual muntah berlebihan di Indonesia sebanyak 14,8% dari seluruh kehamilan. Menurut data yang di dapat dari Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2015 angka kejadian mual muntah pada wanita hamil yaitu 50-90%, di Propinsi Lampung, dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada kehamilan trimester I (Lubis, 2013).

Penyebab mual dan muntah dianggap sebagai masalah multi faktoral. Esterogen diketahui meningkatkan mual dan muntah. Peningkatan esterogen dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual. Terdapat metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah akupresur (Masdinarsah, 2022).

Tidak semua ibu hamil dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan ada beberapa ibu yang tidak terlalu suka apabila harus mengkonsumsi

obat-obatan maka pemberian terapi non farmakologi diperlukan disini.

Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang di lakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional (Rufaida, Lestari and Sari, 2018). Akupresure pada titik pericardium 6 menghasilkan evaluasi yang baik pada ibu yang mengalami mual dan muntah pada kategori ringan dan sedang (Maheswara *et al.*, 2020). Hasil penelitian (Djanah, Hadisaputro and Hardjanti, 2018) pengaruh akupresur perikardium 6 terhadap mual muntah kehamilan kurang 16 minggu : studi kasus di Puskesmas Mantrijeron dan Mergangsan Yogyakarta didapatkan kesimpulan terdapat perbedaan yang bermakna penurunan durasi mual dan episode mual muntah antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian terkait pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan frekuensi mual muntah di lakukan oleh (Kurnia and Sartika, 2017) di BPM Afah Fahmi Surabaya, didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon yaitu nilai probabilitas (p) sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada

ibu hamil trimester I. Berdasarkan data tersebut, penulis tertarik untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan terapi akupresur dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Tiyuh Makarti Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 April 2021 di Balai Suku 3 Tiyuh Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat. Selain dosen terdapat juga mahasiswa semester VI pada program studi D III Kebidanan yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa sosialisasi melalui pendekatan sosial dan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan dilanjutkan melalui simulasi praktik secara langsung kepada ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester I tentang tehnik akupresure untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan. Kegiatan ini akan dilakukan melalui tiga tahapan yaitu tahap survey sasaran, persiapan sarana dan prasarana, tahap inti yang terdiri dari kegiatan aksi penyuluhan dan demonstrasi, monitoring dan evaluasi. Alat yang digunakan dalam

kegiatan ini berupa leaflet, power point, dan alat untuk demonstrasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa Ibu Hamil di Suku 3 Tiyuh Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat banyak yang kurang mengetahui tentang pentingnya mengatasi mual dan muntah. Selama kegiatan berlangsung Ibu Hamil terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa Ibu Hamil mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Peserta berdiskusi untuk memecahkan masalah terkait mual dan muntah secara bersama-sama.

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang mengatasi mual muntah pada kehamilan Trimester I. Setelah dilakukan penyuluhan, Ibu Hamil lebih tahu dan memahami tentang pentingnya akupresure untuk mengurangi mual dan muntah.

Mual adalah perasaan tidak menyenangkan yang ada sebelum muntah. Ini biasa disertai berkeringat, bertambahnya air liur, dan kontraksi ritmis otot-otot dinding perut. Dalam sumber lain Mual adalah suatu kondisi di mana seseorang mempunyai perasaan yang menekan dan tidak nyaman sebelum muntah, tetapi tidak selalu menyebabkan muntah. Mual

dihasilkan oleh rangsang sekelompok sel saraf dalam, yang disebut pusat muntah. Jika rangsangan cukup hebat, mual akan diikuti oleh muntah.

Muntah adalah suatu refleks yang tidak dapat dikontrol untuk mengeluarkan isi lambung dengan paksa melalui mulut. Gejala yang sering terjadi bersama dengan muntah yaitu mual. Pada beberapa kasus, muntah akan berhenti jika isi perut sudah keluar. Namun pada beberapa kasus muntah tidak selalu harus disertai dengan mual. Mual dan muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik, maupun psikologis. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, dan mencapai puncak pada gestasi 8-12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16-18 minggu (Pratama, 2016).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa umur dan paritas ibu tidak mempengaruhi terjadinya mual muntah pada kehamilan. Mual muntah dapat terjadi pada ibu dengan usia berapapun dan paritas berapapun. Faktor predisposisi pada kehamilan dapat dikaitkan dengan berbagai faktor lainnya. Berbagai penanganan non farmakologi dapat dilakukan ibu untuk mengatasi ketidaknyamanan yang muncul karena emesis gravidarum ini antara lain herba,

akupresur dan akupuntur. Penanganan akupresur yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan menekan titik P6 atau neiguan yang diyakini sebagai titik utama untuk menghilangkan mual muntah. Titik ini terletak pada aspek volar lengan bawah, yaitu sekitar 3 cm diatas lipatan pergelangan tangan dan diantara dua tendon.

Upaya ini dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengatasi mual dan muntah secara baik dan benar sebagai upaya preventif terhadap masalah kehamilan trimester I sehingga proses kehamilan dapat berjalan dengan lancar dan merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian berjalan dengan baik, peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Pengetahuan Ibu Hamil di Suku 3 Tiyuh Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat tentang teknik akupresure untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Bagi Ibu Hamil Trimester I agar bisa menerapkan terapi akupresure dalam mengurangi mual muntah dalam kehamilan

5. REFERENSI

Dinkes Provinsi Lampung (2018) 'Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung

tahun 2018', (44).

Djanah, N., Hadisaputro, S. and Hardjanti, T.S. (2018) 'Pengaruh Akupresur Perikardium 6 Terhadap Mual Muntah Kehamilan Kurang 16 Minggu', *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), pp. 88–95. Available at: <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/kia/article/view/393%0Ahttps://sinta.kemdikbud.go.id/journals/detail?page=2&id=4223>.

Kurnia, E.M. and Sartika, W. (2017) 'PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENGURANGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI BPM AFAH FAHMI A.Md. Keb SURABAYA', pp. 43–47.

Lubis, Z. (2013) 'Satatus Gizi Ibu Hamil Serta Pengaruhnya Terhadap Bayi yang di Lahirkan', *Ojs.Yapenas21Maros.Ac.Id*, 1(1), pp. 1–5. Available at: <http://ojs.yapenas21maros.ac.id/index.php/jika/article/view/1>.

Maheswara, A.N. *et al.* (2020) 'Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengurangi Mual dan

Muntah Pada Kehamilan', *Jurnal Ners Lentera*, 3(1), pp. 40–50.

Manuaba (2011) *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.

Masdinarsah, I. (2022) 'Akupresur Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum', *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 7(1), pp. 45–51. Available at: <https://doi.org/10.33867/jaia.v7i1.302>.

Nugroho, T. (2011) *Buku ajar obstetric untuk mahasiswa kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rufaida, Z., Lestari, S.W.P. and Sari, D.P. (2018) *Terapi Komplementer, Lexikon der Medizinischen Laboratoriumsdiagnostik*. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto. Available at: https://doi.org/10.1007/978-3-662-49054-9_1734-1.

Widyastuti, D.E., Rumiya, E. and Widyastutik, D. (2019) 'Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018', 10(1), pp. 96–104.

6. DOKUMENTASI

