



PELATIHAN AKUPRESUR DENGAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KEK (KEKURANGAN ENERGI KRONIS)

Solichatin^{1*}, Tetty Rihardini², Retno Setyo Iswati³, Nina Hidayatunnikmah⁴

1,2,3,4. Fakultas Sains dan Kesehatan, Program Studi Kebidanan,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email : solichatin@unipasby.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: Akupresur, Aromaterapi Lavender, mual muntah masa hamil</p> <p>Diterima: 25-08-2022 Disetujui: 08-01-2023 Dipublikasikan: 28-01- 2023</p>	<p>Mual muntah pada ibu hamil dapat menimbulkan efek yang merugikan ibu dan janinnya. Peningkatan kadar hormon Human Chorionic Gonadotrophin (HCG), terutama pada kehamilan 12-16 minggu menjadi salah satu penyebabnya. Kekurangan Energi Kronik sering terjadi pada pada wanita usia subur (WUS) dan pada ibu hamil apalagi bila ditambah kondisi mual muntah yang berat. Di Indonesia tahun 2017 ibu hamil dengan KEK 4,8 % dan tahun 2018 menjadi 17,3%. Angka ini semakin jauh dari target yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia yaitu 12,2%. Akupresur pada titik Perikardium 6 (P6), mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan <i>adrenocorticotropic</i> (ACTH) sepanjang <i>chemoreceptor trigger zone</i> (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah, hal inipun bisa dilakukan pada ibu hamil yang mual muntah. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu untuk mengurangi mual muntah sehingga kehamilan dijalani dengan sehat selain itu juga mengurangi angka kejadian stunting ibu hamil di Desa Krembung Kecamatan Krembung Sidoarjo. Pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahapan. Tahap awal pemilihan kelompok ibu hamil yang mengalami mual muntah dan bersedia mengikuti pelatihan akupresure. Tahap berikutnya untuk mengukur sejauh mana pengetahuan ibu dilakukan pretest dan penyuluhan dilanjutkan pelatihan akupresure, tahap terakhir adalah evaluasi ketrampilan dan post test untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan pelatihan tersebut. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini, dilaksanakan dengan melakukan pelatihan akupresure pada ibu hamil dan menghasilkan Meningkatkan pengetahuan ibu tentang akupresure untu mencegah mual muntah dalam masa kehamilan, sehingga bisa diimplikasikan secara rutin.</p>
	<p>Abstact</p>

Nausea and vomiting in pregnant women can cause adverse effects on the mother and fetus. Increased levels of the hormone Human Chorionic Gonadotrophin (HCG), especially at 12-16 weeks of pregnancy is one of the causes. Chronic energy deficiency often occurs in women of childbearing age (WUS) and in pregnant women, especially when severe nausea and vomiting are added. In Indonesia in 2017, pregnant women with SEZ were 4.8% and in 2018 it was 17.3%. This figure is further away from the target set by the Indonesian government, which is 12.2%. Acupressure at the Pericardium 6 (P6), is able to increase the release of beta-endorphins in the pituitary and adrenocorticotrophic (ACTH) along the chemoreceptor trigger zone (CTZ) which can inhibit the vomiting center, this can also be done in pregnant women who experience nausea and vomiting. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of mothers to reduce nausea and vomiting so that pregnancy is carried out in a healthy manner while also reducing the incidence of stunting in pregnant women in Krembung Village, Krembung District, Sidoarjo. The implementation of this activity goes through several stages. The initial stage is selecting a group of pregnant women who experience nausea and vomiting and are willing to take part in acupressure training. The next stage is to measure the extent to which the mother's knowledge is carried out pretest and counseling followed by acupressure training, the last stage is skill evaluation and post test to determine the extent of the success of the training. This Community Service activity is carried out by conducting acupressure training for pregnant women and results in increasing mother's knowledge about acupressure to prevent nausea and vomiting during pregnancy, so that it can be routinely implemented.

PENDAHULUAN

Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari dan terjadi akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormon hCG dalam kehamilan. Data di Indonesia, perbandingan insidensi mual muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut hiperemesis gravidarum 4 : 1000 kehamilan. Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah dan kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Mochtar, 2013) Sementara itu, kejadian Hiperemesis Gravidarum juga banyak terjadi di Asia contohnya di Pakistan, Turki dan Malaysia. Sementara itu, angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1% sampai 3% dari seluruh kehamilan.

Saat hamil muda seorang wanita mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar Human Chorionic Gonadotrophin (HCG), khususnya periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12- 16 minggu pertama. Pada usia kehamilan ini, HCG mencapai kadar tertinggi (Manuaba, 2013) Masalah mual muntah dapat menimbulkan efek yang merugikan bagi ibu hamil (Gundzik, 2008) Menurut (Conway, 2009), efek mual dan muntah ini antara lain dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, hipertensi vena dan perdarahan, ruptur esofageal, dan keadaan lanjut dapat membuat pasien mengalami dehidrasi berat. Bagi janin, efek samping yang ditimbulkan seperti abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran premature, serta malformasi pada bayi baru lahir (Runiari, 2010)

Perasaan mual adalah akibat dari meningkatnya kadar estrogen, oleh karena keluhan ini terjadi pada trimester pertama. Pengaruh fisiologis hormon estrogen ini tidak jelas, mungkin berasal dari sistem saraf pusat atau akibat berkurangnya pengosongan lambung. Penyesuaian terjadi pada kebanyakan wanita hamil, meskipun demikian mual dan muntah dapat berlangsung berbulan-bulan. Hiperemesis gravidarum yang merupakan komplikasi mual dan muntah pada hamil muda, bila terjadi terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi dan tidak imbangnya elektrolit dengan alkalosis hipokloremik (Babbar et al., 2012) Hiperemesis gravidarum, istilah ini hanya digunakan untuk mual dan muntah-muntah yang berlebihan yang terjadi pada sebagian kecil wanita hamil, insiden keseluruhan sekitar 1%. Kelainan tampaknya lebih sering terjadi pada kehamilan pertama tetapi cenderung berulang pada kehamilan berikutnya. Hasil dari kehamilan biasanya baik, dengan tanpa resiko tambahan pada ibu, janin atau neonates. Mual muntah pada ibu hamil juga menjadi salah satu penyebab terjadinya KEK pada ibu hamil TM II dan III jika tidak dikelola dengan baik. Di Indonesia tahun 2017 ibu hamil dengan KEK mengalami peningkatan di tahun 2018, yaitu dari 14,8% di tahun 2017 menjadi 17,3% di tahun 2018, yang tentunya angka ini semakin jauh dari target yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia yaitu 12,2%.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I diantaranya : memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, pendampingan psikologis, nutrisi ibu hamil (Mochtar, 2013), Selain itu dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan memberikan vitamin B6 yang digunakan untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan. Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional dan akupresur (Runiari, 2010)

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah akupresur pada titik Perikardium 6 (P6). Efek stimulasi pada titik tersebut mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan *adrenocorticotropic* (ACTH) sepanjang *chemoreceptor trigger zone* (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu hamil mengatakan bahwa tidak pernah mendengar istilah perikardium 6 dan juga tidak tahu manfaat dari tindakan tersebut.

Menurut (Sukanta, 2018) menjelaskan bahwa akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur atau bisa juga disebut akupuntur tanpa jarum dan stimulasi pada median nerve di PC 6 atau titik akupresur neiguan telah banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan stimulasi titik tersebut dalam menurunkan mual dan muntah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk melatih hamil tentang penanganan mual muntah dengan metode akupresure yang dibarengi dengan aroma terapi Lavender agar rasa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama hamil dapat teratasi, akupresure dengan aromaterapi Lavender juga memberikan ketenangan dan rileksasi sehingga menurunkan kondisi KEK pada bumil. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil tentang mengatasi masalah mual muntah dengan metode akupressure.

Pada bulan Juni 2022, menurut informasi dari Bidan Koordinator Kelurahan Krembung sebanyak 14 orang ibu hamil di kecamatan Krembung mengalami KEK. Dari 14 orang tersebut mengaku bahwa kehamilannya saat ini lebih sering mengalami ketidaknyamanan mual dan muntah pada TM 1. Oleh karena itu penulis berkeinginan untuk membantu para ibu hamil melalui pelatihan akupresure dengan aromaterapi Lavender untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan KEK (Kekurangan Energi Kronis) sehingga dapat mengurangi kejadian stunting pada anak.

METODE

Kegiatan PKM ini menggunakan metode demonstrasi teknik akupresur pada ibu hamil untuk mengurangi rasa mual muntah sebagai upaya dasar untuk menurunkan kejadian stunting. Pengabdian Pada Masyarakat ini melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan di desa Krembung, Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo dengan sasaran ibu hamil sejumlah 14 orang. Tahap awal melakukan identifikasi/mendata jumlah ibu hamil. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi jumlah ibu hamil dan kondisi kehamilannya, selain itu juga mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan “Pelatihan Akupresur

Dengan Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan KEK (Kekurangan Energi Kronis)” tempat di balai desa Krembung. Media pembelajaran menggunakan, phantom titik akupresur dan leafleat. Pretest dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan ibu, setelah itu dilakukan penyuluhan dan pelatihan akupresure, tahap terakhir adalah evaluasi ketrampilan dengan mengulang kembali pelatihan yang sudah di demonstrasikan secara mandiri pemijatan/penekanan pada titik titik yang ditentukan dan post test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang dicapai dalam pelatihan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Pemilihan ibu hamil yang bersedia mengikuti demonstrasi ibu hamil yang bersedia mengikuti pelatihan ini sejumlah 14 orang dengan gambaran sebagai berikut :

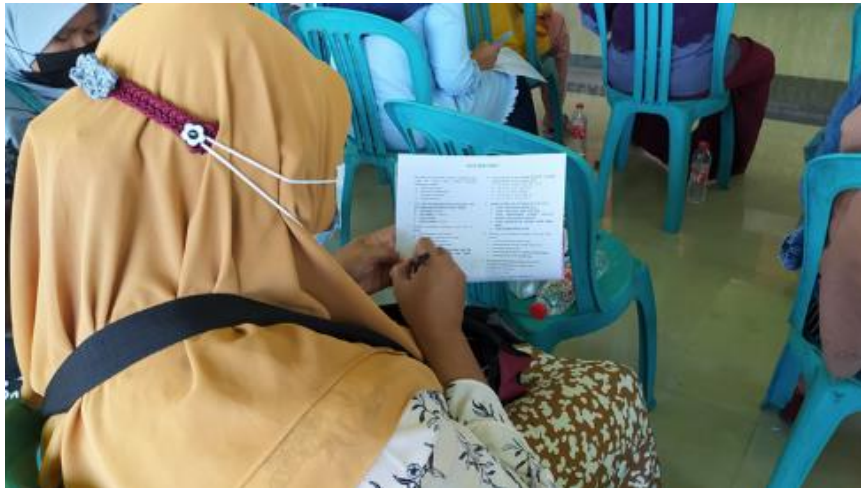
Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil peserta pelatihan Akupressure

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Kehamilan :		
	Primi	6	43
	Multi	8	57
2	Usia :		
	20-30 tahun	10	71
	30-40 tahun	3	21
	>40 tahun	1	0,7
3	Pendidikan :		
	SLTA	10	71
	Sarjana	4	29

Berdasarkan data yang di dapat menunjukkan bahwa kegiatan ini di hadiri oleh ibu hamil sejumlah 14 orang dengan primigravida sebanyak 43 % dan multigravida sebanyak 57%, rata rata umur ibu berada pada rentan usia 20-30 tahun, dan rata rata pendidikan mayoritas SLTA sejumlah 71% disusul sarjana sejumlah 29 %

- b. Penyuluhan dan demontrasi akupressure

Pelaksanaan penyuluhan penanganan mual muntah dengan metode akupresur terhadap 14 peserta ibu hamil pada tanggal 20 Juli 2022 bertempat di balai desa Krembung mulai pukul 09.00 – 12.00 dengan metode demontrasi, selain menggunakan phantom juga langsung praktek pada ibu hamil. Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan praktek akupresur ibu hamil diberikan kuesioner dan diisi oleh peserta untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer dengan metode akupresur untuk mengurangi mual muntah saat hamil. Materi disampaikan oleh empat orang pemateri yang berasal dari dosen S1 Kebidanan UNIPA Surabaya. Peserta dilibatkan secara aktif baik saat penyuluhan ataupun saat pelatihan akupressure ini, antusiasme peserta dapat diketahui dari banyaknya pertanyaan seputar akupressure. Dan semua peserta berhasil menemukan dan melakukan penekanan pada titik Perikardium 6 tersebut.



Gambar 1. Pengisian Pre test

Area	Gambar
<p>Pericardium 6 (P6) Terletak 3 di bawah lekukan pergelangan tangan, di tengah-tengah antara dua otot tendon besar.</p>	

Gambar 2 . lokasi penekanan titik Perikardium 6



Gambar 3. Penyampaian Materi dan Demonstrasi



Gambar 4. Pengisian post test Langsung pada Ibu Hamil

c. Evaluasi

Tabel 2. Hasil Pre test dan Post test

HASIL PRE TEST DAN POST TEST			
1.	Hasil pretest	Jumlah	Prosentase
	Pengetahuan rendah (<50 %)	12	86
	Pengetahuan tinggi (>50 %)	2	14
2.	Hasil post test		
	Pengetahuan tinggi (100%)	14	100

Pengetahuan umum adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang secara umum biasanya seseorang hanya mengetahui garis besarnya saja tanpa mengetahui seluk beluk secara mendalam sedangkan pengetahuan khusus adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang secara khusus jelas dan pasti tentang suatu hal dengan sederhana dalamnya (Notoatmodjo, 2017) Pengetahuan ibu dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, umur, intelegensi, lingkungan dan informasi Jadi dapat disimpulkan bahwa penyuluhan penanganan mual muntah dengan metode akupresur ini mempunyai pengaruh bermakna terhadap ibu hamil untuk menangani mual muntah yang dirasakan. Hasil evaluasi yang didapatkan para peserta berhasil melakukan akupresur ini dengan benar pada titik yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dari hasil post test naik menjadi 100%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan tentang terapi komplementer metode akupresur sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang metode akupresur untuk mengurangi mual muntah. Penerapan metode akupressure setelah dilakukan penilaian dapat disimpulkan berhasil dilaksanakan ibu hamil dan ada keinginan untuk mencoba di rumah. Setelah dilakukan penyuluhan, 100% responden sudah mengetahui tentang definisi terapi akupresur, durasi pelaksanaan, lokasi titik P6 dan manfaat akupresuure tersebut. Titik P6 merupakan titik penting diberikan pada kasus muda agar dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil (Tanjung et al., 2020). 100% responden sudah mengetahui tentang di

mana posisi gerakan terapi akupresur yaitu 3 jari dari pergelangan tangan tepat di antara dua otot tendon besar dan berfungsi untuk mengurangi rasa mual dan muntah serta manusia mudah antara 1-13 mg serta durasi yang digunakan yaitu 2-5 menit (Kemenkes RI, 2015)

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat kali ini, dilaksanakan dengan metode demonstrasi, pelatihan akupresure pada ibu hamil untuk mengurangi gejala mual muntah yang akibat jangka panjangnya dapat menyebabkan kurang gizi hingga stunting bagi ibu hamil juga janinnya. selain mampu meningkatkan pengetahuan ibu tentang akupresure untuk mencegah mual muntah dalam masa kehamilan, kerampilan ini juga bisa dilakukan secara rutin selama hamil yang sedang mengalami mual dan muntah berlebih. Ibu-ibu juga mengetahui titik-titik mana saja yang harus dihindari untuk dilakukan pemijatan selama masa kehamilan karena justru akan kontra produktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Kepala LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dekan Fakultas Sains dan Kesehatan.
4. Kaprodi S1 Kebidanan Fakultas Sains dan Kesehatan
5. Semua pihak yang telah membantu selama proses Pengabdian pada Masyarakat sehingga dapat berjalan lancar .

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464. <https://doi.org/10.1055/S-0032-1304828>
- Conway, B. (2009). Prevention and Management of Postoperative Nausea and Vomiting in Adults. *AORN Journal*, 90(3). <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2009.06.026>
- Gundzik, K. (2008). Nausea and vomiting in the ambulatory surgical setting. *Orthopaedic Nursing*, 27(3). <https://doi.org/10.1097/01.NOR.0000320547.43481.66>
- Manuaba, I. B. G. (2013). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan. In *Jakarta: EGC* (Vol. 15).
- Mochtar, R. (2013). Sinopsis obstetri: obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi, Ed. 3, jilid I. *Jakarta: EGC*.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metodologi Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. *PT. Rineka Cipta*.
- Runiari, N. (2010). Asuhan keperawatan Pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum : Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan. In *salembea medika*.
- Sukanta, O. (2018). Pijat Akupresur Untuk Kesehatan (2nd ed.). *Jakarta: Penebar Plus, 1*.
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Education and Development*, 8(4).