

## **EFFORTS TO REDUCE NAUSEA, VOMITING AND ANXIETY THROUGH EMPOWERING PREGNANT WOMEN WITH THE APPLICATION OF ACUPRESSURE TECHNIQUES**

**Siti Mudlikah, Niken Ghurotul Basaria, Ervin Hariyani**

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik  
*mudlikah@umg.ac.id*

### **Abstract**

Acupressure technique is a complementary therapy that is not widely known by many people. Lack of information about acupressure techniques as an alternative method for reducing nausea, vomiting, anxiety and other accompanying symptoms during pregnancy or other diseases. Nausea and vomiting during pregnancy occur due to changes in the body system during pregnancy. The purpose of implementing this community service program is entitled "Efforts to Reduce Nausea and Anxiety Through Empowerment of Pregnant Women with the Application of Acupressure Techniques". The method used in the implementation of community service activities includes: 1) Providing health education about nausea and anxiety in pregnant women twice, 2) Providing health education about how to overcome nausea and anxiety with acupressure techniques twice, 3) Assistance and demonstration of how to perform acupressure techniques by pressing the pericardium point (P6) to reduce nausea and the L14 point to reduce anxiety in pregnant women. The results of community service programs produce outputs namely: 1) Increased knowledge about nausea and anxiety in pregnant women, 2) Increased knowledge about how to overcome nausea and anxiety in pregnant women using acupressure techniques, 3) Reduction of nausea and anxiety in pregnant women. The usefulness of this community service program for society is to socialize acupressure techniques, increase knowledge about acupressure techniques in reducing nausea and anxiety so that it can be done independently and there is no time limit as an effort to improve maternal nutrition and prevent complications.

*Keywords: Acupressure, Nausea and vomiting, Anxiety, Pregnancy.*

### **Abstrak**

Teknik akupresur merupakan terapi komplementer yang belum banyak diketahui banyak masyarakat, kurangnya informasi masyarakat tentang teknik akupresur sebagai metode alternative menurunkan mual muntah, cemas dan gejala penyerta lainnya dalam kehamilan maupun penyakit lainnya. Mual muntah hamil terjadi karena perubahan system tubuh masa kehamilan. Tujuan pelaksanaan program kegiatan pengabdian ini berjudul "Upaya Penurunan Mual Muntah Dan Cemas Melalui Pemberdayaan Ibu Hamil Dengan Penerapan Teknik Akupresur". Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: 1) Memberikan pendidikan kesehatan tentang mual muntah dan cemas ibu hamil sebanyak 2 kali, 2) Memberikan pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi mual muntah dan cemas dengan teknik akupresur sebanyak 2 kali, 3) Pendampingan dan demostrasi cara melakukan teknik akupresur penekanan titik perikardium (P6) untuk menurunkan mual muntah dan titik L14 untuk menurunkan cemas ibu hamil. Hasil kegiatan program pengabdian masyarakat menghasilkan luaran yaitu: 1) Peningkatan pengetahuan tentang mual muntah dan cemas ibu hamil, 2) Peningkatan pengetahuan tentang cara mengatasi mual muntah dan cemas ibu hamil menggunakan teknik akupresur, 3) Adanya penurunan mual muntah dan cemas ibu hamil. Kebermanfaatan program kegiatan kepada masyarakat untuk mensosialisasikan teknik akupresur, meningkatkan pengetahuan teknik akupresur dalam menurunkan mual muntah dan cemas sehingga dapat dilakukan secara mandiri dan tidak ada batas waktu sebagai upaya perbaikan gizi ibu hamil dan mencegah kompliksi hamil.

*Kata kunci: Teknik Akupresur, Mual Muntah, Cemas, Hamil.*

## PENDAHULUAN

Gejala mual muntah mayoritas dialami ibu hamil mempengaruhi penurunan nafsu makan dan asupan nutrisi berkurang. Di Desa Jaticalang dari jumlah penduduk sekitar 1900 orang terdapat 19 ibu hamil dengan keluhan terjadi mual muntah hamil dan terdapat 2 ibu hamil mengalami gizi kurang. Kondisi ini berpotensi terjadi kekurangan energy kalori (KEK) yang dapat mempengaruhi gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin(DA, 2021). Kebutuhan nutrisi selama proses kehamilan akan mengalami peningkatan jumlah kebutuhan yang harus tercukupi(Asyura & Maulidiyah, 2019).

Faktor yang mempengaruhi mual muntah salah satunya disebabkan kecemasan ibu hamil, rasa cemas membuat ibu hamil malas makan dan penurunan nafsu makan sehingga meningkatkan asam lambung dan merangsang mual muntah. Hasil sebelumnya cemas dapat mempengaruhi mual muntah dan asupan nutrisi kurang (Mudlikah). Mual muntah dan Asupan nutrisi kurang merupakan permasalahan yang dihadapi mitra (ibu hamil) dikarenakan : 1)Kurangnya pemahaman ibu hamil tentang mual muntah dan asupan nutrisi ibu hamil, 2)Kurangnya pemahaman ibu hamil tentang cara mengatasi mual muntah dan stress ibu hamil, 3)Kurangnya pemahaman ibu hamil tentang teknik akupresur untuk menurunkan mual muntah hamil dan stress. Bila mual muntah terus menerus beresiko menimbulkan komplikasi selama kehamilan, persalinan, nifas maupun bayinya (Nurbaity et al., 2019) (Harahap et al., 2019).

Ibu hamil dengan status gizi kurang beresiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan pertumbuhan perkembangan dan jangka

panjang terjadi stunting anak(Laila, 2020). Perubahan fisik dan psikologis proses kehamilan menimbulkan perubahan sistem tubuh penyebab peningkatan hormon reproduksi yaitu progesteron, estrogen dan HCG yang merangsang mual muntah dan stress ibu hamil (Kartikasari, 2018)(Muda, 2021). Perubahan saat hamil membutuhkan kemampuan beradaptasi dan memperoleh dukungan keluarga untuk mengurangi mual muntah dan stress hamil(Fauziah et al., 2019). Peningkatan stress dipicu adanya rasa cemas karena ketidakmampu beradaptasi yang dapat memperparah mual muntah (Yuliani & Helena, 2020).

Teknik Akupresur adalah stimulasi yang merupakan metode pelayanan kesehatan tradisional keterampilan yang saat ini mulai di Indonesia yang dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil, mudah pelaksanaannya, aman dan efektif yang bermanfaat untuk mengurangi mual muntah, meningkatkan stamina, melancarkan peredaran darah, mengurangi stres dan nyeri (KEMENKES, 2015).

Teknik akupresur merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat menurunkan mual muntah dan stress ibu hamil(*Effect of Therapy Acupressure To the Levels Anxiety and Levels of Endorphin in Pregnant Women Putriatri Krimasusini Senudin Sekolah Pasca Sarjana*, 2019).Teknik akupresur terdiri dari beberapa jenis teknik akupuntur yang terdiri dari titik Nei Guan (P6), Titik LI 4, Titik GB 20 untuk mengurangi mual muntah dan titik BL 40, titik LR 3 dan titik ST36 untuk mengurangi stress ibu hamil. Kombinasi teknik akupresur akan menstimulasi menurunkan dan mengurangi mual muntah dan stress agar lebih efektif. Beberapa

pelaksanaan penurunan mual muntah hanya menggunakan penekanan titik Nei Guan (P6) saja menggunakan jari tangan dengan teknik penekanan atau mekanik (Rahmanindar et al., 2021).

Teknik Akupresur ini telah direkomendasikan oleh kementerian kesehatan sejak tahun 2015 dan sampai saat belum banyak diketahui dan diterapkan dilapangan, Sehingga diperlukan peningkatan sosialisasi baik dari media maupun penyuluhan oleh tenaga kesehatan. Teknik akupresur digunakan sebagai alternatif pengobatan natural dalam menyembuhkan atau mengurangi mual muntah tanpa asupan obat (Rahmayati et al., 2017).

Keunggulan penerapan teknik ini untuk memperoleh edukasi kesehatan, pendampingan peningkatan status gizi trimester pertama sehingga mencegah terjadinya kekurangan energi kalori (KEK) pada ibu hamil (Ministry of Health of Republic Indonesia, 2019). Cara melakukan Teknik akupresur dengan penekanan titik perikardium (P6) untuk menurunkan mual muntah kehamilan maupun karena penyakit lainnya (Rahmanindar et al., 2021).

Penggunaan teknik akupresur pada titik P6 untuk menurunkan mual muntah dan hasil efektifitas belum 90% karena penyebab mual muntah kehamilan bukan hanya disebabkan oleh faktor fisik saja tetapi juga faktor psikologis (*Effect of Therapy Acupressure To the Levels Anxiety and Levels of Endorphin in Pregnant Women Putriatri Krimasusini Senudin Sekolah Pasca Sarjana*, 2019). Teknik akupresur titik P6 juga pernah diterapkan dalam mengurangi mual muntah pada pasien dengan penyakit kanker yang melakukan kemoterapi (Ismuhu et al., 2020). Titik L14 berfungsi menurunkan nyeri (Latifah et al., 2018). Penerapan teknik kombinasi

titik perikardium (P6), L14, FB 20 untuk menurunkan mual muntah dan titik BL 40, titik LR 3, titik ST 36 untuk mengurangi kecemasan ibu hamil sehingga diharapkan menghasilkan lebih efektif.

Kegiatan ini bertujuan untuk penurunan mual muntah dan penurunan stress sebagai upaya peningkatan status gizi ibu hamil dan pencegahan ibu hamil dengan KEK (Crozier et al., 2017). Rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di Desa Jaticalang, Kec. Prambon Kabupaten Sidoarjo melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang mual muntah, Demostrasi teknik akupresur pendampingan dan pendampingan penerapan teknik akupresur pada ibu hamil.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan program pengabdian kepada masyarakat meliputi: memberikan pendidikan kesehatan tentang: mual muntah dan cemas ibu hamil, memberikan pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi mual muntah dan cemas hamil menggunakan teknik akupresur dan melakukan demostrasi dan pendampingan teknik akupresur untuk menurunkan mual muntah dan cemas hamil

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil pemberian pendidikan tentang mual muntah dan cemas hamil**

Pengetahuan	Pre-peddkn kes.		Post-pddkn kes.	
	Jmlh	(%)	Jmlh	(%)
Baik	3	30	8	80
Kurang	7	70	2	20
Total	10	100	10	100

**Tabel 2. Hasil Pemberian pendidikan hamil tentang cara mengatasi mual muntah dan cemas**

Pengetahuan ttg cara mengatasi mual	Pre-pddkn kes.		Post-pddk kes.	
	Jumla	(%)	Jumlah	(%)

muntah dan cemas	h			
Baik	2	20	6	60
Kurang	8	80	4	40
Total	10	100	10	100

## PEMBAHASAN

Tabel 1. Diketahui bawah hasil pemberian pendidikan kesehatan tentang muntah dan cemas yaitu pengetahuan ibu hamil sebelum di beri pendidikan kesehatan tentang muntah dan cemas yaitu pengetahuan kurang sebesar 70%, pengetahuan baik 30%, Sedangkan sesudah diberi pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan baik 80% dan pengetahuan kurang 20%. Pelaksanaan kegiatan seperti di bawah ini.



Gambar. 1. Pendidikan kesehatan

Hasil pelaksanaan program kegiatan pengabdian menunjukkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang muntah dan cemas dari tingkat pengetahuan kurang sebesar 70 % sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menjadi 80% berpengetahuan baik sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Dari karakteristik ibu hamil 60% memiliki riwayat muntah, Pendidikan 60% SMA. Riwayat muntah pada hamil sebelumnya juga dapat berulang pada kehamilan selanjutnya. Pendidikan juga mempengaruhi pengalaman sebelumnya dalam mencegah dan mengatasi muntah dan cemas hamil.

Pengetahuan baik tentang mual muntah dan cemas dapat membantu ibu hamil dalam mencegah mual muntah dan cemas berlebihan dan komplikasi hamil dapat dicegah dengan asupan nutrisi sesuai angka kecukupan ibu hamil. Ibu hamil dapat menyesuaikan terhadap perubahan fisik maupun psikologis selama hamil sehingga dapat melewati setiap tahap hingga pada proses persalinan dengan baik.

Pemberian pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi mual muntah dan cemas hamil dengan teknik akupresur.

Tabel 2. Diketahui hasil pemberian pendidikan tentang cara mengatasi mual muntah dan cemas yaitu pengetahuan ibu hamil sebelum di beri pendidikan kesehatan tentang mual muntah dan cemas yaitu pengetahuan kurang sebesar 80%, pengetahuan baik 20%, Sedangkan sesudah diberi pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan baik 60% dan pengetahuan kurang 40%.

Hasil PKM ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan baik tentang cara mengatasi mual muntah dengan teknik akupresur titik P6 untuk menurunkan mual muntah dan titik akupresur L14 untuk menurunkan cemas hamil.

Pendidikan kesehatan tentang akupresur ini diharapkan ibu hamil mampu secara mandiri dapat mengatasi mual muntah dan cemas secara pengobatan komplementer yang tidak ada efek samping, bila dilakukan secara baik dan teratur dapat menurunkan secara efektif mual muntah dan cemas masa hamil.

Tabel 3. Diketahui Hasil pelaksanaan teknik akupresur yaitu mual muntah sebesar 9 orang (90%) pada tingkat sedang dan sesudah dilakukan teknik akupresur menjadi mual muntah ringan sejumlah 7 orang

(70%) menunjukkan ada penurunan mual muntah dari tingkat sedang ke mual muntah tingkat ringan sebelum ke sesudah teknik akupresur. Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam melakukan teknik akupresur pada gambar dibawah ini:



Gambar: 2. Pelaksanaan teknik Akupresur

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan ada penurunan mual muntah setelah dilakukan teknik akupresur penekanan titik P6 dan penurunan cemas setelah dilakukan penekanan titik L14.

Teknik akupresur merupakan terapi komplementer non farmakologi, beberapa penelitian yang sudah menerapkan ini memberikan kontribusi pada penurunan mual muntah, pada pelaksanaan pengabdian ini teknik akupresur bukan hanya untuk menurunkan mual muntah tetapi juga mengkombinasi dengan harapan memberikan efek lebih efektif karena mual muntah di pengaruhi oleh beberapa faktor baik karena perubahan fisik maupun psikologis jadi penanganan disesuaikan dengan penyebab yang dialami ibu hamil.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan sebagai berikut:

Ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan cemas dari tingkat pengetahuan kurang sebesar 70 % sebelum dilakukan

pendidikan kesehatan menjadi 80% berpengetahuan baik sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Ada peningkatan pengetahuan baik tentang cara mengatasi mual muntah dengan teknik akupresur titik P6 untuk menurunkan mual muntah dan titik akupresur L14 untuk menurunkan cemas hamil. Ada penurunan mual muntah setelah dilakukan teknik akupresur penekanan titik P6 dan penurunan cemas setelah dilakukan penekanan titik L14.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik telah memberikan izin dan kemudahan sehingga terlaksananya kegiatan PKM ini, terima kasih juga kepada tokoh masyarakat dan ibu hamil yang telah memberikan izin sehingga dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asyura, S., & Maulidiyah, M. (2019). Factors That Influence Pregnant Women ' s Nutritional Status In The Working Area Of Kruengraya Puskesmas District , Mesjid Raya District , Aceh Besar District. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(1), 186–192.
- Crozier, S. R., Inskip, H. M., Godfrey, K. M., Cooper, C., & Robinson, S. M. (2017). Nausea and vomiting in early pregnancy: Effects on food intake and diet quality. *Maternal and Child Nutrition*, 13(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12389>
- DA, R. (2021). ASUHAN GIZI PADA HIPEREMESIS GRAVIDARUM Hyperemesis

- Gravidarum Nutrition Care Rini DA Politeknik Kementerian Kesehatan Semarang. *Journal of Nutrition and Health*, 9(1), 44–52.
- Effect of Therapy Acupressure To the Levels Anxiety and Levels of Endorphin in Pregnant Women Putriatri Krimasusini Senudin Sekolah Pasca Sarjana.* (2019).
- Fauziah, Q., Wiratmo, P. A., & Sutandi, A. (2019). Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keparahan mual dan myntah pada ibu hamil. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 1, 160–166.
- Harahap, J. R., Susilawati, E., & Daniati, N. P. R. (2019). Asupan Makanan Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7, 20.
- Ismuhu, S. R., Rakhmawati, Wi., & Fitri, S. Y. R. (2020). Akupresur: alternatif mengurangi mual dan muntah akibat kemoterapi literature riview. *Journal of Nursing Care*, 3(3), 150–160.
- Kartikasari, R. I. (2018). Derajat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kejadian Mual Muntah Pada Trimester 1. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(2), 69–74.  
<https://doi.org/10.32536/jrki.v2i2.27>
- KEMENKES. (2015). *Panduan Akupresur mandiri bagi pekerja.*
- Laila, A. (2020). Pekanbaru Tahun 2020. *Article Prodi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*, 12.
- Latifah, S., Iqmy, N., & Ledy. (2018). Pengaruh L14 terhadap Peningkatan Kontraksi pada Kala I Persalinan (Effect of L14 on Increased Contractions in the First Period of Labor). *Pengaruh Akupresur Lo4 (He Kuk) Dan Thai Cong Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin.*, 9(3), 433–438.
- Ministry of Health of Republic Indonesia. (2019). Indonesia Health Profile 2018. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali.*
- Muda, J. C. (2021). *Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Metro Implementation of Health Education on Handling of Gravidarum Emesis Towards Knowledge of Trimester Pregnant Women in the Working Area of Puskesmas ., 1*, 129–135.
- Nurbaity, A. D., Candra, A., & Fitranti, D. Y. (2019). Faktor Risiko Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 123–130.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25801>
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2021). Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i1.672>
- Rahmayati, E., Irawan, A., & Sormin, T. (2017). Pengaruh Terapi Komplementer Akupresur terhadap Mual Muntah. *Jurnal Kesehatan, VIII*, 382–388.
- Yuliani, B., & Helena, A. (2020). Hubungan Perubahan Fisik Dan Psikologis Dengan Aktivitas Dan Respon Seksual Ibu Hamil Primigravida Trimester I. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*,

11(2), 482–495.  
<https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.645>