



# Demonstrasi Pijat Akupresure Pada Ibu Hamil Trimester I Sebagai Upaya Pencegahan Mual Muntah Selama Kehamilan Di Desa Mesjid Bungie Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie

Ita Susanti<sup>1</sup>, Idawati<sup>2</sup>, Yuliana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Sudi Diploma III Kebidanan, STIKes Medika Nurul Islam, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p><i>Article history</i></p> <p>Received : Aprl 19 2024 Revised : Mei 14 2024 Accepted : Mei 27 2024</p>	<p>Mual dan muntah (morning sickness) merupakan suatu kondisi yang tidak nyaman dan paling sering terjadi pada kehamilan trimester pertama. Kondisi ini dapat berlangsung hingga empat bulan kehamilan. Ibu hamil umumnya sering mengabaikan kondisi tersebut, tanpa mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat kejadian tersebut. Mual muntah terjadi karena hormone estrogen dan progesterone tidak seimbang selama kehamilan. Namun kondisi mual muntah dapat diatasi dengan metode nonfarmakologi yaitu pijat akupresur. Akupresur merupakan salah satu pijat dengan menggunakan teknik akupuntur tanpa jarum, yaitu dengan melakukan pijat pada titik-titik tertentu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam melakukan pijat akupresue sebagai upaya pencegahan mual muntah selama kehamilan. Kegiatan ini dilakukan di Desa Mesjid Bungie Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie, dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang mual muntah dan demonstrasi pijat akupresur. Setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan ibu meningkat menjadi baik sebanyak 68,75%, dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan, dan ibu dapat mempraktekkan cara melakukan pijat akupresure secara mandiri.</p>
<p><i>Kata Kunci:</i></p> <p>Demonstrasi Pijat Akupresure; Ibu Hamil; Pencegahan Mual Muntah.</p>	<p><i>Abstract</i></p> <p><i>Nausea and vomiting (morning sickness) is an uncomfortable condition and most often occurs in the first trimester of pregnancy. This condition can last up to four months of pregnancy. Pregnant women generally often ignore this condition, without knowing the impact caused by this incident. Nausea, vomiting occurs because the hormones estrogen and progesterone are unbalanced during pregnancy. However, nausea and vomiting can be treated with non-pharmacological methods, namely acupressure massage. Acupressure is a type of massage that uses acupuncture techniques without needles, namely by massaging certain points. Community service activities are carried out with the aim of increasing the knowledge of pregnant women in performing acupressure massage as an effort to prevent nausea and vomiting during pregnancy. This activity was carried out in Mesjid Bungie Village, Simpang Tiga District, Pidie Regency, by providing counseling to pregnant women about nausea and vomiting and demonstrating acupressure massage. After being given counseling, the mother's knowledge increased to 68.75%, compared to before being given the counseling, and the mother was able to practice how to do acupressure massage independently.</i></p>

## Corresponding Author:

Ita Susanti,  
Program Sudi Diploma III Kebidanan,  
STIKes Medika Nurul Islam, Indonesia,  
9X93+6H7, Cot Teungoh, Aceh, Indonesia, 24112,  
[itasusanti1990@gmail.com](mailto:itasusanti1990@gmail.com).

This is an open access article under the CC BY-NC license.



## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang diawali oleh ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm (Deswani et al., 2019). Kehamilan berpengaruh terhadap tubuh ibu dengan menimbulkan perubahan fisiologi yang terjadi di seluruh sistem organ, sebagian besar perubahan disebabkan oleh mekanisme hormonal (Janah, 2023).

Pada umumnya, 80–90% kehamilan berlangsung normal, dan hanya 10–12% kehamilan mengalami masalah atau berkembang menjadi kehamilan patologis (Febriyeni & Delfina, 2021). Nausea (mual) dan muntah, yang biasanya muncul pada bulan-bulan pertama kehamilan, dan kadang-kadang disertai oleh muntah, hal ini merupakan dampak dari perubahan hormon kehamilan yang paling umum terjadi pada ibu hamil. Keadaan ini biasanya disebut *morning sickness* (Atiqoh & Keb, 2020). Salah satu gejala kehamilan yang paling awal dialami oleh ibu hamil adalah mual muntah yang muncul pada trimester pertama dan kedua kehamilan, tetapi dapat juga bertahan hingga empat bulan (Sarini, 2022).

Hiperemesis gravidarum, atau mual dan muntah berlebihan, adalah efek dari morning sickness yang tidak segera diatasi (Yusnia et al., 2023). Akibatnya, tubuh menjadi lemah, dehidrasi, muka pucat, dan darah menjadi kental karena pelambatan peredaran darah, yang mengurangi oksigen dan makanan jaringan. Kekurangan oksigen dan makanan jaringan akan membahayakan kesehatan ibu dan janinnya (Maynitasari, 2022).

Terapi akupresur pada titik PC 6 dan ST 36 dapat mengurangi muntah dan mual (Lestari et al., 2022). Salah satu jenis fisioterapi yang dikenal sebagai akupresur, juga dikenal sebagai terapi totok atau tusuk jari, melibatkan stimulasi dan pemijatan pada titik atau acupoint tertentu di tubuh (Fajria et al., n.d.). Menekan titik-titik penyembuhan dengan jari secara bertahap meningkatkan kemampuan tubuh untuk penyembuhan natural. Penekanan pada titik tertentu di tubuh (tiga jari di bawah pergelangan tangan atau titik perikardium 6) digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah selama kehamilan. Tindakan ini dikenal sebagai akupresur (titik perikardium 6) (Cahyanto et al., 2020). Bisa juga disebut akupuntur tanpa jarum, akupresur adalah teknik pijat yang berasal dari ilmu akupuntur (Hidayat, 2024).

Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi mual muntah adalah terapi akupresur, yang melibatkan pijatan pada titik meridian tertentu yang terkait dengan organ dalam tubuh. Teknik ini tidak menggunakan prosedur invasif atau obat-obatan, tetapi menggunakan sel-sel tubuh sendiri, yang menghindari efek samping obat dan tidak mahal (Mulyani et al., 2023). Terapi akupresur, sama seperti memijat, tidak memerlukan keterampilan khusus, berbeda dengan akupuntur, yang memerlukan pelatihan. Untuk mengobati muntah, terapi akupresur dilakukan dengan menekan secara manual pada Perikardium 6 (Somoyani, 2020).

Mengingat buruknya dampak yang ditimbulkan jika mual muntah pada kehamilan tidak segera diatasi, oleh karena itu terapi akupresure sangat bermanfaat apabila ibu hamil dapat melakukannya secara mandiri. Sebagai tenaga kesehatan profesional, maka tim pengusul berinisiatif menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah pada kehamilan dan terapi akupresur sebagai upaya mencegah dan mengurangi mual muntah yang sering dialami ibu selama proses kehamilan, terutama di trimester I (Sariyani, 2024).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Masjid Bungie Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie pada tanggal 29 April 2024. Metode kegiatan ini dilakukan dengan ceramah (pendidikan kesehatan), tanya jawab dan diskusi dengan desain pre-pos test (Susanti, 2022). Adapun peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil maupun ibu yang sedang dalam program hamil sebanyak 16 orang. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, terlebih dahulu dilakukan pre test yaitu dengan meminta responden untuk mengisi kuesioner yang berisi sebanyak 10 pertanyaan terkait mual muntah dan akupresure (RISQIANA, 2023). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden kembali dilakukan post test dengan mengisi kembali kuesioner yang berisi sebanyak 10 pertanyaan, yang bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan responden terhadap materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan. Data pre-post test ini kemudian dianalisis untuk melihat perbandingan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, sebagai indikator keberhasilan program kegiatan yang telah dilaksanakan (Hati & Kurnia, 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Demonstrasi Pijat Akupresure Pada Ibu Hamil Trimester I Sebagai Upaya Pencegahan Mual Muntah Selama Kehamilan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan ibu sebelum (pre test) diberikan pendidikan kesehatan tentang tentang mual muntah pada kehamilan dan terapi akupresure

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	2	12.5
2	Cukup	5	31.25
3	Kurang	9	36.25
	Total	16	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang mual muntah pada kehamilan dan terapi akupresur sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 12.5%.

Tabel 2. Pengetahuan ibu sesudah (post test) diberikan pendidikan kesehatan tentang tentang mual muntah pada kehamilan dan terapi akupresure

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	11	68.75
2	Cukup	3	18.75
3	Kurang	2	12.5
	Total	16	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang mual muntah pada kehamilan dan terapi akupresur sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 68.75%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan yang signifikan.

Program pendidikan kesehatan telah terbukti memiliki kemampuan untuk meningkatkan status derajat kesehatan masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan individu. Strategi untuk mengubah perilaku masyarakat dapat dicapai dengan memberikan informasi yang cukup untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga masyarakat memiliki kesadaran yang cukup. Oleh karena itu, perubahan yang disebabkan oleh kesadaran diri individu akan lebih tahan lama daripada perubahan yang disebabkan oleh paksaan dari orang lain.

Pada program ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang mual muntah meningkat secara signifikan dan ibu dapat mempraktikkan terapi akupresure secara mandiri. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa program kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh tim pengusul berhasil, sehingga diharapkan upaya ini dapat dijadikan sebagai terapi dalam mencegah dan mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan terapi ini tidak mahal dan tidak memberikan efek samping seperti obat. Prinsip terapi akupresur seperti pijat, yang tidak memerlukan keterampilan khusus, tidak seperti akupuntur yang memerlukan pelatihan.

Hasil penerapan terapi ini diharapkan sesuai dengan penelitian (Meiri & Sartika, 2018) tentang pengaruh akupresur terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Afah Fahmi Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik akupresur efektif mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai  $p < 0,05$ .

Sejalan dengan penelitian (Mariza & Ayuningtias, 2019) hasil uji statistik didapatkan nilai P-value = 0.000 artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresure titik P6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil TM I di BPM Wirahayu Panjang Tahun 2018. Hasil penelitian (Tanjung et al., 2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh Akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Penelitian yang dilakukan oleh (Zaen & Ramadani, 2019) tentang Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pijat akupresur terhadap Mual Muntah pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai.

Akupresur akan lebih optimal apabila dilakukan secara teratur dengan benar, konsistensi subyek dalam melakukan akupresur. Akupresur dapat dilakukan pada saat ibu menonton TV, berbaring, dan duduk santai, tetapi akan lebih optimal ketika terjadi mual dan muntah (Septa et al., 2021).





## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada ibu hamil di Desa Mesjid Bungie Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie berjalan dengan baik. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias hingga kegiatan selesai. Berdasarkan hasil pre-post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang mual muntah pada kehamilan dan ibu dapat mempraktikkan terapi akupresur secara mandiri. Adapun rekomendasi selanjutnya agar dilakukan penyuluhan pada ibu hamil di desa lainnya agar dapat membantu mengurangi gejala mual muntah yang dialami oleh sebagian besar ibu selama kehamilan.

## Referensi

- Atiqoh, R. N., & Keb, S. T. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- Cahyanto, E. B., Ns, M. K., SSiT, I. S. S., Nugraheni, A., ST, S., Musfiroh, M., Ns, M., Argaheni, N. B., Novika, R. G. H., & Fitri, E. R. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. CV Al qalam Media Lestari.
- Deswani, N., Kes, S. M., Mat, S., SKp, N. U. D., Mat, S., Mulyanti, Y., & Kes, Sk. M. (2019). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. WINEKA MEDIA.
- Fajria, N. L., Amelia, N. N., & Oktafah, N. S. N. A. (n.d.). *Terapi Komplementer Mual Muntah Dalam Kehamilan*. Penerbit Adab.
- Febriyeni, F., & Delfina, V. (2021). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Daun Pandan Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 49–57.
- Hati, F. S., & Kurnia, A. R. (2023). Evaluasi Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta Pelatihan Pelayanan Kontrasepsi bagi Dokter dan Bidan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan di BKKBN Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Edutrainee: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 7(1), 67–78.
- Hidayat, A. A. (2024). *Energy and Biofield Therapies 6: Accupressure (Terapi Akupresur)*. Nuansa Cendekia.
- Janah, A. U. A. (2023). *ANALISIS KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS DAYA MURNI KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT LAMPUNG TAHUN 2023*. Universitas Nasional.
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Putri, A. A. F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah dalam Kehamilan: Literature Review: Acupressure Reduces Nausea Vomiting

- During Pregnancy: Literature Review. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(1), 8–15.
- 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.
- Maynitasari, R. (2022). PENERAPAN PIJAT AKUPRESUR (TITIK PERICARDIUM 6) PADA NY. ATRIMESTER I DENGAN NAUSEA. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Meiri, E., & Sartika, W. (2018). Pengaruh Akupresur Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Afah Fahmi A. Md Keb Surabaya. *Infokes*, 8(01), 43–47.
- Mulyani, Y., Ariani, A., & Tenia, T. (2023). PENERAPAN PEMBERIAN AKUPRESUR Pc 6 DAN MINUMAN JAHE DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CISOLOK. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 216–223.
- RISQIANA, A. (2023). EFEKTIVITAS PIJAT AKUPRESUR TERHADAP KEJADIAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS KESESI I KABUPATEN PEKALONGAN. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sarini, D. (2022). ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM DI TPMB ESSY NOVIA KARTARAHARJA TULANG BAWANG BARAT. Poltekkes Tanjungkarang.
- Sariyani, M. D. (2024). BAB 8 PEMANFAATAN TEKNOLOGI DIGITAL DALAM EDUKASI KEBIDANAN KOMPLEMENTER. *Kebidanan Komplementer*, 108.
- Septa, A. F., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 485–492.
- 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.
- Susanti, I. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Sumber Bahan Makanan Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita. *Nawadeepa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1–4.
- 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), 265.
- Yusnia, R., Dewi, T. K., & Dewi, N. R. (2023). PENERAPAN INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP MUAL DAN MUNTAH (EMESIS GRAVIDARUM) PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GANJAR AGUNG KOTA METRO TAHUN 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 545–552.
- Zaen, N. L., & Ramadani, D. (2019). Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019. *SINTAKS (Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019)*, 1(1), 414–420.