

## Penerapan Terapi Komplementer Akupresur Oleh Kader Kesehatan Dalam Upaya Menurunkan Emesis Gravidarum

### *Application of Acupressure Complementary Therapy by Health Cadres in Effort to Reduce Emesis Gravidarum*

Novita Rudiyan<sup>1\*</sup>, Nurhairina<sup>1</sup>, Amrina Octaviana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang  
Jl. Soekarno Hatta No. 1 Bandar Lampung

\*Penulis Korespondensi: novitarudiyan<sup>1</sup>@poltekkes-tjk.ac.id

**Abstrak:** Kader kesehatan merupakan perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan yang berperan dalam upaya promotif dan preventif status kesehatan ibu hamil. Salah satu masalah yang dihadapi ibu hamil adalah kekurangan energi kronik (KEK) yang menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Upaya pencegahan KEK pada ibu hamil dan BBLR melalui pelayanan ANC yang berkualitas dan asupan gizi seimbang. Namun diawal kehamilan terjadi emesis gravidarum yang menyebabkan ibu tidak dapat mengkonsumsi makanan secara maksimal. Oleh karena itu diperlukan upaya mengurangi mual muntah sehingga dapat mengkonsumsi makanan bergizi dengan maksimal. Terapi komplementer salah satunya akupresur mempunyai manfaat dalam metabolisme tubuh salah satunya mengurangi rasa mual dan muntah. Terapi ini mudah dilakukan sehingga kader dapat menerapkannya pada ibu hamil. Sasaran kegiatan yaitu Kader Kesehatan di 3 (tiga) desa yaitu Desa Jafar Baru, Desa Jati Mulyo dan Desa Wayhuwi. Pelaksanaan kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan, dilanjutkan praktek akupresur dan penerapan ke ibu hamil dalam kegiatan posyandu. Kegiatan diawali dengan *pre-test* dan diakhir dilakukan *post test*. Hasil *pre-test* pengetahuan sebanyak 52,3% kategori baik dan hasil *post-test* 92,7% kategori baik. Evaluasi penerapan dilakukan pada pelaksanaan posyandu di bulan berikutnya didapatkan sebagian besar ibu hamil yang dilakukan terapi oleh mengalami penurunan mual muntah dan hasil evaluasi pengetahuan dan ketrampilan kader pada waktu 1 bulan post-intervensi hasilnya 95,2% kategori baik. Kemampuan kader meningkat dalam penerapan akupresur untuk mengatasi emesis gravidarum dan sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan mual muntah.

**Kata kunci:** Emesis Gravidarum, Akupresur, Kader Kesehatan

**Abstract:** Health cadres are extensions of health workers who play a role in promotive and preventive efforts to the health status of pregnant women. One of the problems faced by pregnant women is chronic energy deficiency (SEZ) which causes the birth of babies with low birth weight (LBW). Efforts to prevent SEZ in pregnant women and LBW through quality ANC services and balanced nutritional intake. However, at the beginning of pregnancy, there is emesis gravidarum which causes the mother to not be able to consume food to its full potential. Therefore, efforts are needed to reduce nausea and vomiting so that they can consume nutritious food to the maximum. Complementary therapies, one of which is acupressure, has benefits in the body's metabolism, one of which is reducing nausea and vomiting. This therapy is easy to do so that cadres can apply it to pregnant women. The target of the activity is Health Cadre in 3 villages, namely Jafar Baru Village, Jati Mulyo Village and Wayhuwi Village. The implementation of activities includes increasing knowledge, continuing the practice of acupressure and applying it to pregnant women in posyandu activities. The activity begins with a pre-test and ends with a post-test. Knowledge pre test results are 52.3% in good category and 92.7% post test results in good category. The evaluation of the implementation was carried out at the posyandu implementation in the following month, it was found that most of the pregnant women who underwent therapy experienced a decrease in nausea and vomiting and the results of the evaluation of the knowledge and skills of cadres at 1 month post intervention resulted in 95.2% good category. The ability of cadres increased in the application of acupressure to overcome emesis gravidarum and most pregnant women experienced a decrease in nausea and vomiting.

**Keywords:** Emesis Gravidarum, Acupressure, Health Cadres

## PENDAHULUAN

Kejadian mual muntah dialami hampir 50-90% wanita hamil pada awal kehamilan sekitar usia 0-12 minggu dan akan membaik pada usia hamil 13- 20 minggu (Winknjosastro, 2009). Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian emesis gravidarum sebesar 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia (Nugraha, 2014). Data yang dikeluarkan oleh Dinkes Provinsi Lampung bahwa angka kejadian emesis pada tahun 2015 - 2016 sebanyak 385 orang dari 2093 pasien ibu hamil. Berdasarkan Profil Kesehatan Propinsi Lampung, tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 186.319 orang (Dinkes Lampung, 2017). Data emesis gravidarum di kabupaten Lampung selatan tidak didapat dengan pasti karena bergabung dengan data komplikasi kehamilan. Hasil presurvei awal di Puskesmas Karang Anyar Lampung Selatan didapatkan dari 10 orang ibu hamil yang melakukan ANC terdapat 50-70% yang mengalami emesis gravidarum dan setelah dilakukan wawancara kepada ibu hamil biasanya mereka di berikan obat anti mual oleh bidan. Penanganan emesis gravidarum dapat berupa farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian antihistamin, antiemetic dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi melalui diet, dukungan emosional dan terapi alternative melalui herbal dan akupresure (Runiari, 2010).

Akupresur merupakan teknik penekanan pada titik saraf menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik-titik yang sama dengan akupunture. (Hariadi, 2017). Teknik ini telah diterapkan dalam beberapa penelitian untuk mengurangi rasa mual. Hasil penelitian Djanah, et al, 2014 menunjukkan pada kelompok intervensi yang melakukan akupresure pericardium mengalami penurunan yang bermakna pada frekuensi mual muntahnya. Begitu juga dengan penelitian Meiri, et al, 2014 dan Deny, 2019 menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna teknik akupresure PC 6 terhadap penurunan mual muntah ibu hamil. Penelitian Sulistiarini, 2018 di Banyumas mengabungkan *acupressure*

*pericardium* dan *aromatherapy citrus* terbukti efektif dalam mengurangi mual muntah ibu hamil.

Upaya penanganan emesis gravidarum dilakukan pada saat pelayanan ANC baik di Puskesmas maupun di posyandu baik oleh tenaga kesehatan maupun kader kesehatan. Upaya pencegahan melalui peningkatan pengetahuan dan asupan gizi seimbang serta adekuat bagi ibu hamil. Diawal kehamilan terjadi pembentukan organ janin dan persiapan tubuh ibu untuk menjalani kehamilan sangat membutuhkan asupan gizi yang baik. Namun permasalahannya adalah ketika diawal kehamilan cenderung terjadi mual muntah atau emesis gravidarum yang menyebabkan ibu tidak dapat mengkonsumsi makanan secara maksimal. Hal ini berdampak terhadap asupan gizi yang kurang untuk mendukung pertumbuhan janin dan fisik ibu. Jika hal ini dibiarkan tidak menutup kemungkinan janin dan ibu akan kekurangan asupan gizi sehingga terjadi KEK dan BBLR. Maka sangat diperlukan penanganan yang baik untuk membantu ibu mengurangi mual muntah sehingga ibu dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi dengan maksimal. Tujuan kegiatan ini yaitu :

- a. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat terutama kader kesehatan dalam penggunaan akupresur untuk mengatasi emesis gravidarum
- b. Peningkatan kesehatan ibu dan bayi dengan mengurangi mual muntah sehingga asupan gizi bagi ibu dan bayi terpenuhi dengan maksimal.
- c. Menerapkan IPTEK kepada mitra kesehatan maupun masyarakat untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan di bidang kesehatan
- d. Membentuk/mengembangkan mitra kesehatan maupun kelompok masyarakat yang mandiri di bidang kesehatan.

Kader merupakan perpanjangan tangan dari petugas kesehatan dan lebih sering berinteraksi dengan ibu hamil. Akupresure ini dapat dilakukan oleh siapa saja yang sudah dilatih untuk melakukan penekanan pada titik-titik akupresure dengan benar, sehingga dalam pengabdian masyarakat ini akan dilakukan untuk peningkatan kemampuan kader agar bisa melakukan akupresure pada ibu hamil agar

mengurangi rasa mual akibat emesis gravidarum.

### METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan di desa Fajar Baru, desa Jati Mulyo dan desa Wayhuwi. Jumlah sasaran kader yaitu 75 orang yang merupakan perwakilan dari posyandu di 12 desa. Tempat pelaksanaan di posyandu yang berada di desa Fajar Baru, Desa Jatimulyo dan Desa Wayhuwi. Pada saat kegiatan jumlah peserta yang hadir yaitu 70 kader kemudian dibagi 3 kelompok yaitu kelompok Fajar Baru 25 kader, kelompok Jatimulyo 25 kader dan kelompok Wayhuwi 20 kader. Waktu pelaksanaan selama 7 bulan dimulai dari tahap persiapan pada Februari - Maret 2020, pelaksanaan di bulan Juni - Agustus 2020, monitoring dan evaluasi di bulan September 2020. Bahan dan alat yang digunakan selama kegiatan yaitu booklet akupresur, minyak aromaterapi, LCD, Laptop, TOA, Kuisisioner *pre* dan *post-test*, daftar tilik praktikum akupresur. Peran Mitra dalam kegiatan ini yaitu mempersiapkan kader yang dipilih menjadi peserta, menyediakan tempat dan konsumsi. Metode dalam kegiatan ini dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap perencanaan meliputi koordinasi dengan mitra, penyusunan proposal, persiapan alat dan bahan kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi *pre-test*, penyuluhan, latihan ketrampilan dan penerapan akupresur oleh kader serta *post-test*. Tahap evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *post-test* dan penilaian praktek akupresur sedngkan evaluasi lanjutan dilakukan dengan menilai penerapan langsung oleh kader ke ibu hamil pada saat posyandu dan pengukuran kembali pengetahuan pada waktu 1 bulan post intervensi. Pengolahan hasil *pre* dan *post-test* menggunakan presentase.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya untuk memberdayakan kader agar mampu membantu kerja tenaga medis untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Selama ini keluhan mual muntah pada ibu hamil selalu

ditangani oleh tenaga medis menggunakan obat-obatan. Kader merupakan perpanjangan tangan bidan desa yang berhubungan langsung dengan ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini menghasilkan kader yang mampu melakukan akupresure untuk mengatasi emesis gravidarum dan mampu mengajarkan para ibu hamil untuk bisa melakukan akupresure secara mandiri dirumah. Jumlah kader yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 70 orang dari sasaran awal 75 orang. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang emesis gravidarum, akupresure dan peran kader. Kegiatan ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuisisioner dengan hasil pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Pengetahuan Kader Saat *Pre-test* dan *Post-test*

Pengetahuan	Pre Test (%)	Post Test (%)
Baik	52,3	92,7
Cukup	21,5	6,1
Kurang	26,2	1,2

Hasil *pre* dan *post* tes menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan yaitu terjadi kenaikan 40,4%. Setelah kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan praktek langsung cara melakukan akupresur. Kegiatan ini menggunakan panduan daftar tilik yang disusun oleh tim pengabmas. Peserta dibagi menjadi 5 kelompok yang terdiri dari 1 fasilitator dan 14 peserta. Fasilitator merupakan tenaga yang telah dilatih dan terampil dalam melakukan teknik akupresur. Kegiatan latihan diawali dengan persamaan persepsi tentang daftar tilik, dilanjutkan setiap peserta berpasangan untuk mempraktekkan langsung teknik akupresur secara bergantian. Fasilitator memberikan bimbingan langsung ke peserta sampai semua peserta terampil. Diakhir sesi setiap peserta dievaluasi langsung oleh fasilitator. Evaluasi menggunakan lembar observasi sesuai daftar tilik. Penilaian dilakukan berdasarkan rekapan tindakan, jika >80% dilakukan dengan benar maka peserta dianggap mampu. Hasil evaluasi secara keseluruhan kader nilai rata-rata 90,2% sehingga disimpulkan peserta telah mampu secara mandiri melakukan akupresur untuk

mengurangi emesis gravidarum.

Evaluasi lanjutan untuk melihat penerapan akupresur oleh kader dilakukan pada pelaksanaan posyandu di bulan berikutnya. Jumlah kader yang dievaluasi berjumlah 15 orang dengan jumlah ibu hamil 15 orang. Ibu hamil diukur tingkatan emesis gravidarumnya menggunakan kuisioner PUQE. Setelah itu Kader menerapkan akupresur kepada ibu hamil yang dilihat langsung oleh tim pengabmas. Ibu hamil yang menjadi objek di minta persetujuan dan dicatat nomor telepon agar dapat dihubungi untuk memantau perubahan rasa mual yang dialami. Tim pengabmas menghubungi ibu hamil via telepon 1 (satu) minggu setelah pelaksanaan akupresur oleh kader untuk menilai kembali rasa mual yang dialami. Hasil evaluasi perubahan emesis gravidarum pada ibu hamil dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil evaluasi perubahan emesis gravidarum pada ibu hamil

Kategori Emesis Gravidarum	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Berat	52,1	14,8
Sedang	32,7	29,3
Ringan	15,2	55,9

Kendala yang dihadapi dan solusi penyelesaiannya saat melakukan kegiatan yaitu

1. Dampak dari pandemik Covid-19 ini , jumlah peserta dibatasi sehingga tidak semua kader dari 12 posyandu dapat ikut dalam kegiatan ini.
2. Penerapan akupresur oleh kader ke ibu hamil belum maksimal sehingga belum semua kader dilakukan evaluasi lanjutan dikarenakan pelaksanaan posyandu dihentikan sementara waktu sampai pandemi virus Covid-19 mulai mereda sehingga hanya dilakukan 1 kali evaluasi terhadap 15 kader sebagai perwakilan peserta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat bagi masyarakat yang ada di Wilayah Puskesmas Karang Anyar Kab. Lampung Selatan khususnya dalam pelayanan ANC di Posyandu. Kerjasama lintas sektoral sangat dibutuhkan untuk mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian

masyarakat, begitu juga pendanaan agar lebih banyak untuk mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Rencana ke depan kegiatan serupa akan dilaksanakan dengan sasaran yang berbeda yaitu kader desa di wilayah Puskesmas lain yang berada di wilayah Dinas Kesehatan Propinsi Lampung.

## SIMPULAN

Pengetahuan dan keterampilan kader tentang akupresur untuk mengatasi emesis gravidarum menunjukkan hasil yang baik dilihat dari kenaikan hasil *pre-test* nilai peserta 52,3% kategori baik dan hasil *post-test* nilai peserta 92,7% kategori baik serta hasil penilaian daftar tilik keterampilan menunjukkan nilai rata-rata 90,2% mampu melakukan akupresur secara mandiri. Evaluasi lanjutan berupa penerapan akupresur ke ibu hamil didapatkan hasil terjadi penurunan derajat mual muntah untuk kategori berat sebesar 37,3%. Perubahan pengetahuan dan keterampilan kader ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil khususnya menurunkan kejadian mual muntah dalam kehamilan sehingga ibu dapat mengkonsumsi makanan bergizi untuk pertumbuhan janinnya. Booklet yang dipakai dalam kegiatan ini menjadi sumber bacaan bagi kader dan masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar atas dukungan semua pihak baik Institusi Politeknik Kesehatan Tanjung Karang maupun Tempat kegiatan/ Mitra yaitu Puskesmas Karang Anyar Kab. Lampung Selatan. Sumber dana kegiatan ini berasal dari dana Poltekkes Tanjungkarang tahun 2020. Terima kasih atas dukungan dan kerjasama semua pihak sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan propinsi Lampung.2017. *Profil Kesehatan propinsi Lampung Tahun 2017*. Lampung
- Deny Eka W, Eni Rumiati, Desy Widyastutik. 2019. *Terapi Komplementer Akupresur*

- Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal kebidanan Indonesia*, Vol 10. No 1 :94-106
- 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.
- Hariadi, 2017. *Pengenalan Ilmu pengobatan Timur*. LKP Kunci Jemari-Perpari-P3AI
- Nugroho T, Nurrezki. 2014. *Buku ajar ASKEB 1 kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Djanah, N., Hadisaputro, S., & Hardjanti, T. S. (2014). Pengaruh akupresur perikardium 6 terhadap mual muntah kehamilan kurang 16 minggu. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 88-95.
- Runiari, N. 2010. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum : Penerapan konsep dan teori Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medik.
- Sulistiarni, U., Widyawati, M. N., & Rahayu, D. L. (2018). Studi Literatur: Acupressure Pericardium Dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal kebidanan*, 8(2), 146-156.
- Wiknjosastro, 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo