

PENINGKATAN KEMAMPUAN KADER KESEHATAN DALAM PENERAPAN AKUPRESUR UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM

Novita Rudiyan¹, Nurchairina², Amrina Octaviana³

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Bandar Lampung
Jl. Soekarno Hatta No. 6 Bandar Lampung, Indonesia
Email : novitarudiyan¹@poltekkes-tjk.ac.id

Abstract

Efforts to prevent Chronic Energy Deficiency in pregnant women and low birth weight are quality ANC services and balanced nutritional intake. In early pregnancy, the formation of fetal organs and preparation of the mother's body requires good nutrition. 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. As a result, lack of nutritional intake to support fetal and physical growth of the mother. If left unchecked, Chronic Energy Deficiency and low birth weight can occur. The goal is to help mothers reduce nausea and vomiting so they can consume nutritious food to the maximum. The target of the activity is 70 Health Cadres from 12 Posyandu at Karang Anyar Health Center. The method of implementing the activities includes screening, counseling, simulation, practice and discussion about emesis gravidarum and acupressure, followed by the practice of doing acupressure for all cadres until they are able to independently. At the beginning, a pre-test was carried out and at the end a post-test was carried out. The test results showed an increase with the average pre-test score of 52.3% participants and post-test results the average value of participants was 92.7% and the results of the skill checklist assessment showed all good scores. A follow-up evaluation was carried out on the implementation of the posyandu in the following month, it was found that the cadres had applied acupressure to treat nausea and vomiting in several pregnant women and those around them. The ability of cadres to increase in the application of acupressure to overcome emesis gravidarum and most pregnant women experience a decrease in nausea and vomiting. It is hoped that in the future the cadres will apply their knowledge and skills in a sustainable manner when providing services at the posyandu

Keywords : *Emesis Gravidarum, Acupressure, Health Cadres*

Abstrak

Upaya pencegahan KEK pada ibu hamil dan BBLR yaitu pelayanan ANC yang berkualitas dan asupan gizi seimbang. Diawal kehamilan , pembentukan organ janin dan persiapan tubuh ibu membutuhkan asupan gizi yang baik. Namun diawal kehamilan terjadi emesis gravidarum yang menyebabkan ibu tidak dapat mengkonsumsi makanan secara maksimal. Dampaknya, asupan gizi kurang untuk mensupport pertumbuhan janin dan fisik ibu. Jika dibiarkan dapat terjadi KEK dan BBLR. Tujuannya membantu ibu mengurangi mual muntah sehingga dapat mengkonsumsi makanan bergizi dengan maksimal. Sasaran kegiatan yaitu Kader Kesehatan berjumlah 70 orang dari 12 Posyandu di Puskesmas Karang Anyar. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi screening, penyuluhan, simulasi , praktek dan diskusi tentang emesis gravidarum dan akupresur dilanjutkan praktek melakukan akupresur bagi seluruh kader sampai mampu secara mandiri. Diawal dilakukan pre test dan diakhir dilakukan post tes. Hasil tes terlihat kenaikan dengan nilai rata-rata pre tes peserta 52,3% dan hasil post test nilai rata-rata peserta 92,7% serta hasil penilaian daftar tilik ketrampilan menunjukan nilai baik semua. Evaluasi lanjutan dilakukan pada pelaksanaan posyandu di bulan berikutnya didapatkan kader telah menerapkan akupresur untuk mengatasi mual muntah pada beberapa ibu hamil dan orang disekitarnya. Kemampuan kader meningkat dalam penerapan akupresur untuk mengatasi emesis gravidarum dan sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan mual muntah. Diharapkan

kedepan kader menerapkan ilmu dan ketrampilannya secara berkelanjutan pada saat memberikan pelayanan di posyandu.

Kata kunci : Emesis Gravidarum, Akupresur, Kader Kesehatan

PENDAHULUAN

Pada periode kehamilan, seorang wanita akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun fisiologis. Salah satunya rasa mual dan muntah atau emesis gravidarum. Perubahan ini sangat dipengaruhi oleh factor hormonal dimana salah satunya adalah hormone chorionic gonadotropin (HCG). Masa awal kehamilan merupakan masa penting bagi pembentukan organ tubuh janin sehingga memerlukan asupan nutrisi yang cukup. Jika ibu merasa mual dan bahkan muntah terus menerus berarti asupan makanan yang mengandung zat gizi untuk pembentukan organ tubuh janin juga kurang. Hal ini bisa menyebabkan kecacatan atau kelainan congenital pada janin atau pertumbuhan janin terhambat sehingga bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan pada ibu bisa terjadi KEK. Emesis gravidarum yang tidak teratasi akan berlanjut ke kondisi hiperemesis gravidarum (Winknjosastro, 2009)

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, 2007). Berdasarkan profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2016 disebutkan angka kejadian emesis gravidarum sebesar 60-50% dari 182.815 ibu hamil. Dari data ini yang berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum sebesar 10-15% (Dinkes Lampung, 2016). Sedangkan di Kota Bandar Lampung yang mengalami hiperemesis gravidarum sebanyak 25% dari 22.791 orang (Dinas Kesehatan Propinsi Lampung, 2016). upaya pencegahannya yaitu dengan pelayanan ANC yang berkualitas dan asupan gizi seimbang serta adekuat. Apalagi diawal kehamilan , dimana 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 mensupport pertumbuhan janin dan fisik ibu. Jika hal ini dibiarkan tidka 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 pengabdian masyarakat ini memberdayakan kader dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah ibu hamil agar dapat mengkonsumsi makanan dengan maksimal.

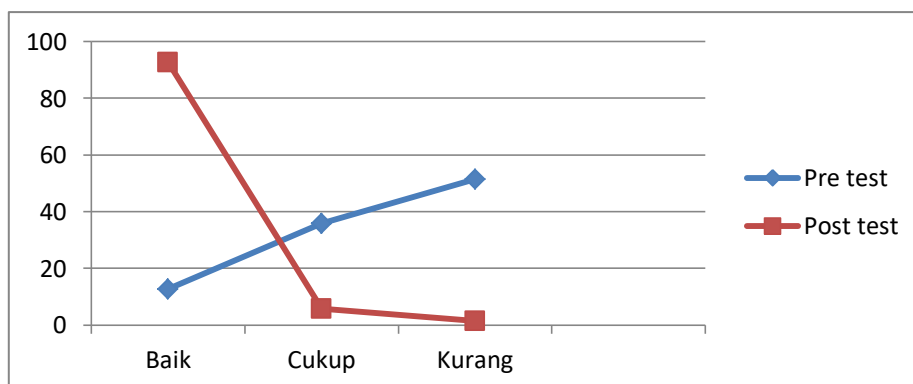
METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Karang Anyar. Jumlah kader yaitu 70 orang yang merupakan perwakilan dari posyandu di 12 desa. Tempat pelaksanaan di posyandu yang berada di desa Fajar Baru, Desa Jatimulyo dan Desa Wayhuwi. Jumlah peserta yaitu 70 kader yang dibagi 3 kelompok yaitu kelompok Fajar Baru 25 kader, kelompok Jatimulyo 25 kader dan kelompok Wayhuwi 20 kader. Pada setiap kegiatan menggunakan protokol pencegahan Covid-19 yaitu seluruh peserta dan tim pengabmas sebelum masuk ruangan melakukan cuci tangan, di ukur suhu tubuhnya dan menggunakan masker. Waktu pelaksanaan 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 booklet akupresur, minyak aromaterapi, LCD, Laptop, TOA, Kuisioner pre dan post test, daftar tilik praktikum akupresur. Mitra berperan dalam mempersiapkan kader yang dipih 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 tentang emesis gravidarum, akupresur dan peran kader dalam peningkatan kesejahteraan ibu hamil. setelah itu dilakukan praktik cara melakukan akupresur dan setiap kader dibimbing sampai mampu melakukan akupresur secara mandiri. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan post tes dan penilaian praktek akupresur. Pengolahan hasil pre dan post tes menggunakan *presentase* dan *means*, penilaian ketrampilan menggunakan *median*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang emesis gravidarum, akupresure dna peran kader. dalam kegiatan ini menggunakan *pre test* dan *post test* menggunakan kuisioner berisi 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Adapun hasilnya sebagai berikut:



Gambar 01. Distribusi Pengetahuan Kader Saat Pre Test dan Post Test

Setelah kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan praktek langsung cara melakukan akupresur. kegiatan ini menggunakan panduan daftar tilik. secara keseluruhan kader telah mampu secara mandiri melakukan akupresur untuk mengurangi emesis gravidarum.

Berikut gambar kegiatan :



Gambar 02. Foto Kegiatan PKM 1



Gambar 03. Foto Kegiatan PKM 2



Gambar 04. Foto Kegiatan PKM 3

Evaluasi lanjutan untuk melihat penerapan akupresur oleh kader dilakukan pada pelaksanaan posyandu di bulan berikutnya didapatkan kader telah menerapkan akupresure untuk mengatasi mual muntah pada beberapa ibu hamil dan orang disekitarnya. Hasilnya sebagian besar mengalami penurunan mual muntah. Pada saat evaluasi ini dilakukan pengukuran pengetahuan dan ketrampilan kader kembali tentang akupresure ini dan hasilnya menunjukan 95% masih baik.

Kendala yang dihadapi dan solusi penyelesaiannya saat melakukan kegiatan yaitu:

- Dampak dari pandemic Covid-19 ini , tempat pelaksaan kegiatan yang rencana awal di Puskesmas Karang Anyar dialihkan ke Posyandu desa Fajar Baru, Desa Jati Mulyo dan Desa Wayhuwi agar peserta tidak berada di puskesmas yang beresiko terhadap penularan Covid-19, dan menghindari berkumpulnya orang terlalu banyak dan menerapkan social distancing.
- Waktu pelaksanaan yang semula direncanakan April 2020 dikarenakan ada pandemic Covid-19 maka diundur bulan Juni 2020
- Pelaksanaan per kegiatan dibatasi maksimal 10-15 peserta sehingga dalam satu hari dibagi 2 kelompok. Hal ini untuk menjaga social distancing dikarenakan tempatnya tidak cukup luas untuk menampung lebih banyak peserta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat bagi masyarakat yang ada di Wilayah Puskesmas Karang Anyar Kab. Lampung Selatan sehingga ke depan agar lebih intensif lagi dalam melakukan kegiatan. 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 bidan desa di wilayah Puskesmas serta kader kesehatan yang belum mengikuti kegiatan ini.

SIMPULAN

Pengetahuan dan ketrampilan kader tentang akupresur untuk mengatasi emesis gravidarum menunjukan hasil yang baik dilihat dari kenaikan hasil pre test nilai rata-rata peserta 51,5% kurang dan hasil post test nilai rata-rata peserta 92,7% baik serta hasil penilaian daftar tilik ketrampilan menunjukan nilai baik semua. Evaluasi lanjutan didapatkan bahwa kader telah mulai menerapkan akupresur ini ke ibu hamil dan orang disekitarnya yang mengalami mual muntah. Perubahan pengetahuan dan ketrampilan 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.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat bagi masyarakat yang ada di Lampung sehingga ke depan agar lebih intensif lagi dalam melakukan kegiatan. Kerjasama lintas sektoral sangat dibutuhkan untuk mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, begitu juga pendanaan agar lebih banyak untuk mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pernagkat Desa Karang Anyar, Bidan Desa, Kader Kesehatan Desa dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik. Terima kasih juga kepada Politeknik kesehatan Tanjungkarang yang telah memberikan alokasi dana dan memfasilitasi bagi dosen untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, Z., Kazemi, F., Valiani, M., & Gorji, M. (2019). Comparing the effect of auricular acupressure and body acupressure on pain and duration of the first stage of labor: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, Vol. 20. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3896-0>
- Arai, Y. C. (2009). 922 The Effect Of Acupressure At The Extra 1 Point On Subjective And Autonomic Responses To Needle Insertion. *European Journal of Pain*, Vol. 13. [https://doi.org/10.1016/s1090-3801\(09\)60925-3](https://doi.org/10.1016/s1090-3801(09)60925-3)
- Artika, P. (2006). Pengaruh Akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap penurunan frekuensi muntah pada primigravida trimester pertama dengan emesis gravidarum. Malang: ilmu Keperawatan Fak. Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Burks, L. A. (2018). The effects of English language proficiency on self-perceived academic needs of foreign students from developing nations attending Iowa State University. <https://doi.org/10.31274/rtd-180813-6959>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2014). Profil Kesehatan propinsi Lampung Tahun 2014. Lampung

- Farhad, K., et al. (2016). The effectiveness of dry-cupping in preventing post-operative nausea and vomiting by P6 acupoint stimulation A randomised controlled trial. *Clinical Trial/Experimental Study; Medicine*, 1-6. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000004770>
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresure manfaat dan teknik pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Hariadi, (2017). *Pengenalan Ilmu pengobatan Timur*. LKP Kunci Jemari-Perpari-P3AI.
- Honda, Y., Tsuda, A., & Horiuchi, S. (2012). Effect of a Four-Week Self-Administered Acupressure Intervention on Perceived Stress over the Past Month. *Open Journal of Medical Psychology*, Vol. 1, pp. 20–24. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2012.13004>
- Hosseiniabadi, R., Biranvand, S., Pournia, Y., & Anbari, K. (2015). The Effect of Acupressure on Pain and Anxiety Caused by Venipuncture. *Journal of Infusion Nursing*, Vol. 38, pp. 397–405. <https://doi.org/10.1097/nan.0000000000000065>
- Indonesia. (2014). *Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from [http://tradkom.depkes.go.id/wpcontent/uploads/2015/PANDUAN AKUPRESUR MANDIRI BAGI PEKERJA DI TEMPAT KERJA.pdf](http://tradkom.depkes.go.id/wpcontent/uploads/2015/PANDUAN_AKUPRESUR_MANDIRI_BAGI_PEKERJA_DI_TEMPAT_KERJA.pdf).
- Ioannis, S. (2016). The effect of auricular acupuncture and acupressure in smoking cessation. *Annals of Translational Medicine*, Vol. 4. <https://doi.org/10.21037/atm.2016.ab007>
- Kang, M.-A. (2018). Effect of Auricular Acupressure on Fatigue and Depression in Patients Undergoing Chemotherapy for Breast Cancer. *The Korean Journal of Health Service Management*, Vol. 12, pp. 229–239. <https://doi.org/10.12811/kshsm.2018.12.4.229>
- Lemeshow S, Hosmer, D.W., Klar, J, Lwanga, S. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Alih bahasa: Pramono D. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Mucha, D., Ambroży, T., & Mucha, D. (2017). The effect of acupressure stimulation of ST-36 – Zusanli, point on lower limbs explosive strength. *European Journal of Integrative Medicine*, Vol. 11, pp. 59–62. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2017.01.013>
- Niebyl, J.R. (2010). nausea And Vomiting in pregnancy. *New England Jornal Of Medicine*, 363(16), 1544-50. <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-408078-2.00005-6>.
- Novita, R., Nurchairina (2020). The Effect of Acupressure on Emesis Gravidarum . *International Journal Of Innovation, creativity and Changes*. Special Edition: Safe Communities . https://www.ijicc.net/images/vol_13/Iss_2/SC07_Rudiyanti_2020_E_R.pdf
- Nugroho, T dan Nurrezki. (2014). *Buku ajar ASKEB 1 kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nur, D., Suharyo, H & Triana, S.H. (2014). Pengaruh Akupresure Perikardium 6 Terhadap Mual Muntah Kehamilan Kurang 16 Minggu. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* 5.
- Nurfalah, S, Mae, S.H.W, dan Detty, S.N. (2017). Pemberian ajhe instan terhadap kejadian mual muntah dan asupan energi pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Gizi klinik Indonesia* Vol 10
- Prawirohardjo. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. YBP-SP
- Parwati, D. M. W. (2017). The Effect of Breast Acupressure and Oxylosins Massage to Improve the Breast Milk Production in Postpartum Mother. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, Vol. 5. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v5i10.47>

- Restu, I dan Evi, V. (2017). Pengaruh Hipnoterapi dan akupresur Terhadap mual Muntah Akut Akibat kemoterapi pada Anak dengan Acute Lymphoblastic Keukemia (ALL) di RSU Kab. Tangerang Tahun 2017. Tangerang.
- Runiari, N. (2010). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum : Penerapan konsep dan teori Keperawatan. Jakarta : Salemba Medik.
- Rustam. (2002). Sinopsis Obstetri Jilid I. Jakarta : EGC.
- Shin, H. S., & Song, Y. A. (2005). The Effect of P6 Acupressure for Symptom Control in Pregnant Women Having Hyperemesis Gravidarum. Journal of Korean Academy of Nursing, Vol. 35, p. 593. <https://doi.org/10.4040/jkan.2005.35.3.593>
- Shin, W. (2013). The effect of convalescent meridian acupressure after exercise on stress hormones and lactic acid concentration changes. Journal of Exercise Rehabilitation, Vol. 9, pp. 331–335. <https://doi.org/10.12965/jer.130019>
- Vybornov, V. (2012). Changes in the functional state of the athlete under influence of temperature effect on the acupressure points. Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P.F. Lesgafta, pp. 10–14. <https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2012.08.90.p10-14>
- Umar, W. (2013). Sembuh dengan Satu Titik. Solo: Al-Qawam
- Uning S, Melyana, N.W, dan Dyah L.R. (2018). Studi Literatur : Accupresure Pericardium dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil.
- Winknjosastro. (2009). Ilmu Kebidanan. Jakarta: bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo