

**PELATIHAN TEKNIK AKUPRESUR MENGURANGI
EMESIS GRAVIDARUM TERHADAP IBU HAMIL
PADA KADER POSYANDU DI DESA MUARA
LAWAI MUARA ENIM**

**TRAINING ON ACUPRESSURE TECHNIQUES TO
REDUCE EMESIS GRAVIDARUM IN PREGNANT WOMEN
IN POSYANDU CADRES IN MUARA LAWAI VILLAGE,
MUARA ENIM**

Rika Hairunisyah¹, Jamila², Setiawati³, Khairunisyah⁴

Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

email: rika.hairunisyah20@gmail.com

Abstrak

Emesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang sering dialami ibu hamil trimester pertama dan dapat mengganggu kesehatan ibu maupun janin. Teknik akupresur sebagai metode non-farmakologis efektif dalam mengurangi gejala ini, namun masih sedikit dipahami oleh kader posyandu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader posyandu dalam melakukan teknik akupresur sebagai terapi komplementer, dengan kebaruan berupa penerapan pendekatan pelatihan kombinatorik: ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi langsung, dan praktik berpasangan di tingkat komunitas. Metode pelaksanaan meliputi penyampaian teori dan praktik langsung, dengan evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan, di mana keterampilan kategori baik meningkat dari 13,3% menjadi 73,3% setelah pelatihan, dan tidak ada lagi kader dalam kategori keterampilan kurang. Analisis statistik dengan uji Wilcoxon sign rank test menghasilkan p-value 0,000, menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan setelah pelatihan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pelatihan teknik akupresur berbasis praktik komunitas efektif meningkatkan keterampilan kader posyandu dalam menangani emesis gravidarum.

Kata Kunci: Akupresur, Emesis gravidarum, Kader posyandu, Terapi komplementer

Abstract

Emesis gravidarum is a common condition characterized by nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy, which can affect both maternal and fetal health. Acupressure is an effective non-pharmacological method to alleviate these symptoms, yet it remains poorly understood by posyandu cadres. This community service activity aimed to improve the knowledge and

skills of posyandu cadres in performing acupressure as a complementary therapy, introducing a novelty approach through a combined training method: lectures, interactive discussions, direct demonstrations, and paired practical exercises at the community level. The implementation included theoretical delivery and hands-on practice, with evaluation conducted through pretest and posttest assessments. The results showed a significant improvement, with cadres achieving a good skill level increasing from 13.3% to 73.3% after training, and no cadres remaining in the low-skill category. Statistical analysis using the Wilcoxon sign rank test yielded a p-value of 0.000, indicating a significant improvement in skills after training. The conclusion is that community-based acupressure training effectively enhances posyandu cadres' skills in managing emesis gravidarum.

Keywords: Acupressure; Emesis gravidarum; Posyandu cadres; Complementary therapy.

© 2025 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Mual dan muntah kehamilan adalah masalah umum yang mempengaruhi sejumlah besar wanita selama trimester pertama, dengan gejala biasanya muncul antara minggu keempat dan keenam dan sering hilang pada minggu ke-12. Tingkat keparahan dan durasi NVP dapat bervariasi, dengan beberapa wanita mengalami gejala persisten di luar trimester pertama (1). Emesis gravidarum mempengaruhi sekitar 50% hingga 90% wanita hamil,

dengan gejala biasanya dimulai sekitar 5-6 minggu kehamilan (2). Dalam sebuah penelitian terhadap wanita China, prevalensi NVP dilaporkan lebih dari 90%, menunjukkan insiden yang tinggi secara global(3).

NVP dapat menyebabkan tekanan fisik dan emosional yang signifikan, mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup secara keseluruhan (4). Kasus yang parah, seperti hiperemesis gravidarum, dapat mengakibatkan komplikasi seperti dehidrasi dan malnutrisi,

berdampak pada kesehatan ibu dan janin (5).

Pengobatan mual dan muntah pada kehamilan (NVP) mencakup metode farmakologis dan non-farmakologis. Pilihan farmakologis, terutama kombinasi doxylamine dan pyridoxine, telah ditetapkan sebagai terapi lini pertama yang efektif (6). Meskipun efektif, ada potensi risiko yang terkait dengan doxylamine-pyridoxine, termasuk kemungkinan kelahiran kecil untuk usia kehamilan yang lebih tinggi (7)

Pendekatan non-farmakologis, seperti akupunktur dan aromaterapi, juga menunjukkan harapan dalam mengurangi gejala. Bagian berikut merinci modalitas perawatan ini (8).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer seperti akupresur

pada titik Neiguan (P6) dapat membantu mengurangi gejala emesis gravidarum secara efektif tanpa efek samping yang signifikan (9). Studi menunjukkan bahwa titik akupunktur dapat secara signifikan mengurangi gejala NVP, dengan perbedaan rata-rata dalam skor PUQE sebanding dengan pengobatan farmakologis (7).

Keterbatasan akses terhadap tenaga medis menyebabkan banyak ibu hamil tidak mendapatkan penanganan yang optimal dalam mengatasi emesis gravidarum. Minimnya pengetahuan masyarakat tentang terapi non-farmakologis seperti akupresur juga menjadi kendala dalam memberikan alternatif yang lebih aman dan alami (10).

Pelatihan teknik akupresur bagi kader posyandu

merupakan solusi efektif dalam menangani emesis gravidarum secara non-farmakologis. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa akupresur dapat merangsang saraf vagus untuk mengurangi rasa mual dan memperbaiki fungsi lambung pada ibu hamil (11). Dengan memberikan pelatihan kepada kader posyandu, mereka dapat membantu ibu hamil dalam menerapkan teknik akupresur secara mandiri, sehingga mengurangi ketergantungan pada obat-obatan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil (12).

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas akupresur dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Rudiyantri (2021) melaporkan bahwa kader kesehatan yang diberikan pelatihan akupresur dapat

membantu menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil sebesar 40%. Selain itu, studi yang dilakukan oleh (13) menunjukkan bahwa penerapan terapi komplementer di posyandu mampu meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam menjalani terapi non-farmakologis, sehingga mengurangi angka kejadian hiperemesis gravidarum. Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik melibatkan kader posyandu dalam pelatihan akupresur sebagai intervensi yang berkelanjutan. Sebagian besar hanya berfokus pada bidan dan tenaga Kesehatan lain (14).

Pelatihan teknik akupresure mengurangi emesis gravidarum terhadap ibu hamil pada kader posyandu. Peran suami atau keluarga mempengaruhi psikologi ibu

dalam menghadapi masa kehamilan maupun persaliann. Mitra dalam Pengabdian Kepada Masyarakat kali ini adalah di Puskesmas Muara Enim. Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, tim pengabdian bekerja sama dengan Bidan Desa dan Pak Kades serta Puskesmas Muara Enim. Berdasarkan hal diatas maka perlu mendapatkan perhatian khusus bagaimanakah memecahkan masalah yang dihadapi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Kader untuk mengurangi emesis gravidarum terhadap ibu hamil pada kader posyandu.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan dimulai dengan menyusun

administrasi kegiatan, termasuk perizinan pengabdian kepada masyarakat, pemilihan lokasi kegiatan di Poskesdes Muara Lawai berdasarkan kerja sama dengan Poltekkes Kemenkes Palembang, serta penyusunan materi pelatihan dalam bentuk PowerPoint, leaflet, dan modul ajar. Selain itu, disiapkan instrumen evaluasi berupa pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan setelah pelatihan. Tim memastikan keterlibatan 15 kader posyandu sebagai peserta pelatihan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Bidan Muara Lawai dan Ketua Tim Pengabdian Masyarakat. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi oleh dosen menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Peserta

diberikan kesempatan untuk melihat demonstrasi langsung teknik akupresur pada titik Neiguan (P6) yang diperagakan, agar peserta lebih memahami teknik yang diajarkan, dilakukan latihan berpasangan dengan supervisi dari tim dosen dan bidan desa.

Tahap evaluasi dilakukan dalam tiga aspek, yaitu evaluasi struktur, evaluasi proses, dan evaluasi hasil. Evaluasi struktur meliputi kehadiran peserta. Evaluasi proses dilakukan dengan mengamati keterlibatan peserta selama pelatihan. Sedangkan evaluasi hasil

mengukur tingkat peningkatan pemahaman peserta dengan membandingkan hasil pretest dan posttest menggunakan analisis statistik deskriptif.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Jumat, Agustus 2024, dimulai pukul 09.00 WIB hingga selesai, bertempat di Poskesdes Muara Lawai, Muara Enim. Pemilihan lokasi ini berdasarkan pertimbangan aksesibilitas yang lebih dekat dengan Puskesmas, dengan jarak tempuh sekitar 3,3 KM yang dapat dijangkau dalam waktu 5–10 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia (th)		
20 - ≤ 35	11	73,3 %
>35	4	26,7 %
Total	15	100
Pendidikan		
Tinggi	9	60 %
Rendah	6	40 %
Total	15	100

Karakteristik	n	%
Pekerjaan		
Bekerja	2	13,4 %
Tidak Bekerja	13	86,6 %
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan karakteristik usia, mayoritas responden berada dalam rentang 20 hingga ≤ 35 tahun sebanyak 73,3% (11 orang). Karakteristik tingkat pendidikan, 60% (9 orang) memiliki tingkat pendidikan tinggi. Menurut pekerjaan, sebagian besar responden, yaitu 86,6% (13 orang), tidak bekerja. Data ini

menunjukkan bahwa mayoritas kader posyandu yang mengikuti pelatihan masih dalam usia produktif, memiliki pendidikan yang cukup baik, dan sebagian besar tidak bekerja, sehingga memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk terlibat aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Pemberian Pretest Tentang Teknik Akupresure



Gambar 4. Pemberian Materi Teknik Akupresure



Gambar 3. Pemberian Postest Tentang Teknik Akupresure

Tabel 2. Keterampilan Responden dalam Pijat Acupressure Sebelum dan Setelah

Keterampilan	Pretest (N)	Pretest (%)	Posttest (N)	Posttest (%)	P-value
Baik	2	13,3	11	73,3	0,000
Cukup	6	40,0	4	26,7	
Kurang	7	46,7	0	0	
Total	15	100,0	15	100,0	

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan sebelum pelatihan (pretest), hanya 2 responden (13,3%) yang memiliki keterampilan dalam kategori baik, sementara 6 responden (40,0%) berada dalam kategori cukup, dan mayoritas responden, yaitu 7 orang (46,7%), masih memiliki keterampilan yang kurang. Namun, setelah pelatihan (posttest), terjadi peningkatan keterampilan yang signifikan, dengan 11 responden (73,3%) masuk dalam kategori baik, 4 responden (26,7%) berada dalam kategori cukup, dan tidak ada responden dalam kategori kurang.

Nilai *P-value* = 0,000 menunjukkan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest sangat signifikan secara statistik ($p < 0,05$), yang berarti bahwa pelatihan pijat akupresur yang diberikan berhasil meningkatkan

keterampilan kader posyandu secara signifikan.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan kader posyandu dalam melakukan teknik akupresur untuk mengurangi emesis gravidarum. Setelah pelatihan, kebanyakan peserta memperoleh pemahaman dan keterampilan yang lebih baik. Ini ditunjukkan dengan hasil posttest yang lebih baik dibandingkan dengan pretest. Sebagian besar staf berada dalam kategori cukup atau kurang sebelum pelatihan, tetapi setelah pelatihan, sebagian besar staf mencapai keterampilan yang baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan kader posyandu dapat dicapai melalui pelatihan

berbasis demonstrasi langsung dan praktik berpasangan.

Selama beberapa waktu, akupresur telah dikenal sebagai metode pengobatan tambahan yang dapat membantu mengurangi berbagai keluhan yang terkait dengan kehamilan, termasuk muntah kehamilan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pradanawati (2021) menemukan bahwa pemijatan pada titik Neiguan (P6) dan ST36 dapat membantu mengurangi muntah yang dialami ibu hamil selama trimester pertama kehamilan (15). Hal ini sejalan dengan hasil pelatihan yang diberikan oleh program pengabdian masyarakat ini, yang mengajarkan staf untuk memahami metode dan keuntungan dari stimulasi titik akupresur.

Dalam studi lain yang dilakukan oleh Mariza dan Ayuningtias (2019), ditemukan bahwa terapi akupresur dapat secara signifikan mengurangi jumlah kasus emesis gravidarum. Dalam penelitian mereka, akupresur pada titik Neiguan (P6) berfungsi untuk meningkatkan keseimbangan hormon ibu hamil dan merangsang sistem saraf otonom, sehingga mengurangi intensitas muntah (16). Studi ini menunjukkan bahwa pelatihan akupresur untuk staf posyandu dapat menjadi solusi non-farmakologis yang efektif untuk ibu hamil di komunitas mereka.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2024) menemukan bahwa menggunakan teknik akupresur dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan emesis

gravidarum (17). Hal ini mendukung temuan pengabdian masyarakat ini, di mana kader posyandu yang telah dilatih dapat membantu ibu hamil dengan emesis gravidarum secara fisik dan memberikan dukungan emosional melalui terapi yang mereka lakukan.

Studi Samsinar dan Seman (2024) juga menunjukkan bahwa akupresur sebagai terapi komplementer dapat mengurangi muntah dan mual ibu hamil selama trimester pertama hingga 60%. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa kader posyandu memiliki keterampilan yang lebih baik dalam praktik akupresur, sehingga mereka dapat membantu ibu hamil di daerah mereka dengan baik.

Dalam penelitian lain, Lestari et al. (2022) menemukan bahwa akupresur pada titik

Neiguan (P6) mungkin lebih aman daripada penggunaan obat antiemetik untuk mengobati emesis gravidarum (18). Keunggulan metode ini adalah bahwa itu tidak memiliki efek samping yang signifikan dan mudah dipraktikkan oleh tenaga kesehatan dan posyandu yang telah dilatih. Oleh karena itu, memberi kader posyandu pelatihan akupresur sangat penting untuk mendukung program kesehatan ibu hamil berbasis komunitas. Berdasarkan temuan pengabdian masyarakat ini, serta studi teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan akupresur untuk staf posyandu dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengobati emesis gravidarum di tingkat komunitas. Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan

kader, tetapi juga memberi kader posyandu peluang untuk lebih berperan aktif dalam memberikan edukasi dan perawatan berbasis terapi kepada ibu hamil. Akibatnya, program ini meningkatkan keterampilan setiap orang dan kualitas layanan kesehatan ibu hamil secara keseluruhan.

Sebagai rekomendasi, evaluasi jangka panjang harus dilakukan terhadap penggunaan teknik akupresur yang telah diajarkan kepada kader posyandu. Ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana mereka dapat menggunakan kemampuan ini dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kolaborasi lebih lanjut dengan tenaga kesehatan, seperti bidan desa dan puskesmas, dapat membantu program ini dalam mendukung

kesehatan ibu hamil di komunitas secara lebih luas.

KESIMPULAN

Pelatihan teknik akupresur bagi kader posyandu di Desa Muara Lawai, Muara Enim, menunjukkan potensi sebagai pendekatan yang bermanfaat dalam penanganan emesis gravidarum pada ibu hamil serta mendukung peningkatan keterampilan kader dalam pelayanan kesehatan komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bidan Poskesdes Muara Lawai, kader posyandu, Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi DIII Kebidanan Muara Enim, serta mahasiswa yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelatihan ini. Semoga kegiatan ini bermanfaat bagi

peningkatan layanan kesehatan ibu hamil di komunitas.

REFERENCES

1. Petrenko Y, Bondarenko LA. Nausea and vomiting of pregnancy: a review of modern opportunities. *Ukr J Heal WOMAN*. 2024;
2. Swaby LA, Isaacs KL. Nausea and Vomiting of Pregnancy. In *Informa*; 2024. p. 13–29.
3. Zou T, Long Z, Wang S, Yao Q. Nausea and vomiting in pregnancy (NVP) in Chinese pregnant women: a cross-sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2024;24(1).
4. Sari AK, Setianingsih S. The Influence of the Combination of Acupressure on the Meridian Point P6 and Peppermint Aromatherapy Inhalation on the Reduction of Nausea and Vomiting Frequency in First-Trimester Pregnant Women. *J Pharm Heal Res*. 2024;
5. Aliansy D, Karlina I, Maryati S. Comparative Study: The Effectiveness of Acupuncture, Acupressure, and Aromatherapy in Overcoming Nausea Vomiting in First Trimester Pregnant Women. 2023;
6. Paul TR, Hossain KMM, Paul S, Nahar A, Ahmed E, Chowdhury FD. Efficacy of Doxylamine and Pyridoxine during Pregnancy Induced Nausea and Vomiting. 2024;
7. Wu X, Gao J, Ma H, Wang Y, Zhang B, Liu ZL, et al. Acupuncture and

- Doxylamine–Pyridoxine for Nausea and Vomiting in Pregnancy. *Vener Dis Inf.* 2023;
8. Sumah DF, Madiuw D, Tasijawa FA, Leutualy V. Non-Pharmacologic Intervention for Nausea and Vomiting of Pregnancy: Systematic Review. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2021;6(4):663–72.
9. Rudiyanti N, Nurchairina N. Peningkatan Kemampuan Kader Kesehatan dalam Penerapan Akupresur untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *J Pengabdian Masy [Internet].* 2021; Available from: https://jpt.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/beguaij_ejama/article/view/112
10. Wijayanti TRA. Peningkatan Kemampuan Kader Kesehatan dalam Penerapan Akupresur untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. 2022; Available from: <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/824/>
11. Rahayu S, Bahriyah F, Rahayu RP. Sleep Quality and Blood Pressure in Pregnant Women. *J Ibu dan Anak.* 2022;10(1):7–13.
12. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Chunaeni S. Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masa Kehamilan. *Link J Kesehat Masy [Internet].* 2020; Available from: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/link/article/viewFile/5700/15>

13. Samsinar S, Seman Y. Terapi Komplementer Akupresur untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. J Oksitosin [Internet]. 2024; Available from: <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/download/4252/2125>
14. Kristiningrum W. Implementasi Akupresur Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di RT 03 Dusun Keraban Desa Banying. In: Prosiding Seminar Nasional dan CFP Bidan [Internet]. 2023. Available from: <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/429/241>
15. Pradanawati ES. Efektivitas pemijatan akupresur titik P6 & ST36 dengan time reminder terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Univ Pembang Nas Veteran Jakarta [Internet]. 2021; Available from: <http://repository.upnvj.ac.id>
16. Mariza A, Ayuningtias L. Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Holistik J Kesehat [Internet]. 2019; Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id>
17. Fauziah R. Efektivitas penerapan terapi akupresur titik PC6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Klinik

- Mitra Delima. Univ Galuh [Internet]. 2024; Available from: <http://repository.unigal.ac.id>
18. Lestari AD, Sadila AS, Nara AD. Akupresur mengurangi mual muntah dalam kehamilan: Literature review. J Midwifery Heal Sci [Internet]. 2022; Available from: <http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id>