



EDUKASI DAN DEMONSTRASI AKUPRESUR PADA TITIK SP 4 (*Zu Gong Sun*) PADA KELAS IBU HAMIL DALAM UPAYA MENGURANGI KEJADIAN MUAL MUNTAH SELAMA KEHAMILAN TM I

Fatmi Nirmala Sari*¹ Binarni Suhertusi²,
^{1,2}Universitas Alifiah Padang



***Corresponding author**

Email : fatminirmala2@gmail.com
HP: 0821-7302-0200

Kata Kunci:

Akupresur
Titik SP4
Mual Muntah
Ibu Hamil
Edukasi

Keywords:

Acupressure
SP4 Point
Nausea and Vomiting, Pregnant Women
Education

ABSTRAK

Mual dan muntah merupakan salah satu keluhan fisiologis yang umum dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester pertama kehamilan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas, asupan nutrisi, serta berpotensi menyebabkan komplikasi seperti dehidrasi dan gangguan metabolik apabila tidak ditangani dengan baik. Penanganan nonfarmakologis seperti akupresur pada titik SP4 (*Zu Gong Sun*) terbukti dapat membantu mengurangi keluhan mual dan muntah dengan menyeimbangkan energi tubuh dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan demonstrasi teknik akupresur titik SP4 kepada ibu hamil trimester pertama dalam upaya mengurangi kejadian mual muntah selama kehamilan. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari penyuluhan, demonstrasi langsung oleh narasumber, serta praktik mandiri oleh peserta dengan pendampingan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Kegiatan ini menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 80% setelah diberikan edukasi dan demonstrasi. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mual dan muntah berkurang setelah melakukan akupresur secara mandiri. Kegiatan ini juga meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam melakukan perawatan mandiri selama masa kehamilan. Edukasi dan demonstrasi akupresur titik SP4 efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam mengatasi mual muntah trimester pertama. Kegiatan ini dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil di rumah.



ABSTRACT

*Nausea and vomiting are common physiological symptoms experienced by pregnant women, particularly during the first trimester. These conditions may disrupt daily activities, reduce nutritional intake, and potentially cause complications such as dehydration and metabolic imbalance if left unmanaged. Non-pharmacological treatment such as acupressure at the SP4 (Zu Gong Sun) point has been proven effective in reducing nausea and vomiting by balancing body energy and stimulating the parasympathetic nervous system. **Objective:** This community service activity aimed to provide education and demonstration of the SP4 acupressure technique for first-trimester pregnant women as an effort to reduce nausea and vomiting during pregnancy. **Methods:** The activity was carried out through counseling sessions, live demonstrations, and guided practice by participants. Evaluation was conducted using pre- and post-tests to assess the improvement in participants' knowledge and skills. Thirty first-trimester pregnant women at the Lubuk Buaya Health Center in Padang City participated in the program. **Results:** The activity showed an average increase of 80% in participants' knowledge scores after the intervention. Most participants reported reduced nausea and vomiting after independently performing acupressure. The program also improved the confidence and self-care ability of pregnant women during early pregnancy. **Conclusion:** Education and demonstration of SP4 acupressure effectively enhance pregnant women's knowledge and ability to manage first-trimester nausea and vomiting. This method can serve as a safe, simple, and self-administered non-pharmacological alternative to support maternal health.*

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gajala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Oktavia, 2022). Kematian dan kesakitan pada ibu hamil dan bersalin serta bayi baru lahir sejak lama telah menjadi masalah, khususnya di negara-negara berkembang. Hal-hal yang berdasarkan penyebab kematian ibu hamil, diantaranya disebabkan oleh hyperemesis gravidarum sekitar 25-50% dan hal yang berkaitan dengan kehamilan. Kematian saat melahirkan menjadi penyebab utama mortalitas perempuan pada masa puncak produktifitasnya. World Health Organization (WHO) memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan diseluruh dunia. Dari jumlah ini 20 juta perempuan mengalami kesakitan sebagai akibat kehamilan. Sekitar 8 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa, dan lebih dari 500.000 meninggal

pada tahun 1995. Sebanyak 240.000 dari jumlah ini hampir 50% terjadi di negara-negara Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Prevalensi Hiperemesis Gravidarum lebih dari 80% wanita hamil di Indonesia mengalami mual dan muntah yang berlebihan. insidensi terjadinya kasus Hiperemesis Gravidarum sebesar 0,8 sampai 3,2% dari seluruh kehamilan atau sekitar 8 sampai 32 kasus per 1.000 kehamilan di dunia. Angka Kematian Ibu (AKI) berdasarkan laporan dari SDKI tahun 2018 sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup (target 102 per 100.000 kelahiran hidup).

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama kehamilan. Kondisi ini dikenal sebagai *emesis gravidarum* dan merupakan reaksi fisiologis akibat peningkatan hormon kehamilan seperti estrogen, progesteron, dan human chorionic gonadotropin (hCG). Meskipun tergolong normal, keluhan ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, menurunkan nafsu makan, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta berpotensi menyebabkan gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit apabila tidak ditangani dengan baik. Dalam kondisi berat, *emesis gravidarum* dapat berkembang menjadi *hyperemesis gravidarum*, yang berisiko terhadap kesehatan ibu dan janin. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (2023), kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester pertama mencapai 48,2% dari total 900 kunjungan antenatal care di Puskesmas Lubuk Buaya, dan sekitar 9,6% di antaranya memerlukan intervensi medis karena keluhan yang berat. Fenomena ini menunjukkan masih perlunya upaya peningkatan edukasi dan penerapan terapi nonfarmakologis yang aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil.

Selama ini penanganan mual muntah pada kehamilan lebih banyak dilakukan secara farmakologis menggunakan obat antiemetik. Namun, penggunaan obat kimia dalam kehamilan memiliki keterbatasan karena dapat menimbulkan efek samping terhadap janin bila digunakan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi alternatif yang efektif dan aman untuk mengurangi keluhan tersebut, salah satunya adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik penekanan titik-titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip keseimbangan energi (*qi*) dalam sistem pengobatan tradisional Tiongkok. Titik SP4 (Zu Gong Sun), yang terletak di bagian dalam kaki sekitar 3 jari di bawah tulang pergelangan, dikenal efektif dalam menenangkan sistem pencernaan, menyeimbangkan energi lambung, dan mengurangi rangsangan saraf pada pusat muntah di otak. Beberapa penelitian membuktikan efektivitas akupresur titik SP4 dan P6 dalam mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil.

Penelitian oleh Widyastuti et al. (2019) menunjukkan bahwa akupresur pada titik SP4 mampu menurunkan frekuensi mual muntah hingga 60% setelah dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Hasil serupa ditemukan oleh Mayasari dan Savitri (2019) yang melaporkan adanya peningkatan kenyamanan, penurunan keluhan pusing, dan peningkatan nafsu makan setelah penerapan terapi akupresur. Berdasarkan fenomena tersebut, tim dosen dan mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Alifiah Padang melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi dan demonstrasi teknik akupresur pada titik SP4 kepada ibu hamil trimester pertama. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur secara mandiri sebagai upaya mengurangi kejadian mual muntah selama kehamilan. Selain

itu, kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya perawatan diri (*self-care*) selama kehamilan, memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan masyarakat, serta memperkenalkan metode terapi komplementer yang berbasis ilmiah. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan ibu hamil, menurunkan angka kejadian *emesis gravidarum*, dan menjadi model edukasi promotif yang berkelanjutan di tingkat pelayanan primer seperti puskesmas dan posyandu.

Angka kejadian hyperemesis gravidarum di Puskesmas Lubuk Buaya pada tahun 2023 periode Januari- Desember sebanyak 466 (48,2%) ibu hamil dari 900 kunjungan kehamilan dan 45 ibu (24%) diantaranya mendapat perawatan dan tindakan medis. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan dengan perubahan diet sampai pendekatan dengan pengobatan antimietik, rawat inap, atau pemberian nutrisi parenteral. Pengobatan terdiri atas terapi secara farmakologi dan non farmakologi.

METODE PELAKSANAAN

2.1 Waktu dan Tempat

- Waktu pelaksanaan: April – Juli 2025
- Tempat: Puskesmas Lubuk Buaya, Kota Padang
- Peserta: 30 orang ibu hamil trimester I yang mengikuti kelas ibu hamil

2.2 Metode Kegiatan

Kegiatan dilakukan dengan tiga pendekatan utama:

- Edukasi kesehatan tentang mual muntah pada kehamilan dan manfaat akupresur sebagai terapi komplementer.
- Demonstrasi teknik akupresur pada titik SP4 (Zu Gong Sun) yang dipandu langsung oleh dosen dan mahasiswa.
- Praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan tim pengabdian agar ibu hamil mampu melakukan akupresur secara mandiri di rumah.

2.3 Tahapan kegiatan

| Tahapan | Kegiatan | Deskripsi |
|--------------------|---|--|
| Persiapan | Survei lokasi, koordinasi dengan pihak Puskesmas, perizinan kegiatan, penyusunan materi edukasi, dan pembuatan leaflet. | Persiapan logistik dan instrumen edukasi. |
| Pelaksanaan | Pelaksanaan edukasi dan demonstrasi. | - Pembukaan dan perkenalan tim- Penyuluhan tentang mual muntah dan akupresur SP4- Demonstrasi teknik akupresur- Praktik oleh peserta dengan bimbingan instruktur. |
| Evaluasi | Pengukuran pemahaman peserta (pre-test & post-test). | Evaluasi tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta setelah edukasi. |

2.4 Media dan Alat

- Media: PowerPoint, leaflet, dan alat bantu demonstrasi anatomi kaki.
- Evaluasi: Kuesioner pengetahuan pre-test dan post-test.
- Dokumentasi: Foto, video, dan catatan kegiatan.

HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Lubuk Buaya, Kota Padang, pada bulan Juni 2025. Peserta kegiatan terdiri dari 30 orang ibu hamil trimester pertama yang aktif mengikuti kelas ibu hamil. Kegiatan berlangsung selama satu hari, dimulai pukul 09.00 WIB hingga selesai, dengan melibatkan dosen dan mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Alifiah Padang. Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam beberapa tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Lubuk Buaya dan bidan koordinator KIA untuk menentukan waktu pelaksanaan, menyiapkan materi edukasi, leaflet, serta alat bantu demonstrasi anatomi kaki. Tim juga menyiapkan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan sambutan dari perwakilan puskesmas, dilanjutkan dengan penyuluhan oleh narasumber mengenai:

- Penyebab dan mekanisme terjadinya mual muntah pada kehamilan.
- Prinsip dasar terapi akupresur dan manfaatnya bagi ibu hamil.
- Pengenalan lokasi dan teknik penekanan titik SP4 (Zu Gong Sun).

Setelah sesi edukasi, dilakukan **demonstrasi akupresur** oleh dosen pengabdian, diikuti dengan **praktik langsung oleh peserta**. Tim pengabdian membimbing peserta satu per satu untuk memastikan posisi titik dan tekanan yang dilakukan sudah benar. Selama praktik, peserta tampak antusias dan aktif bertanya mengenai teknik, frekuensi, dan durasi penekanan yang aman dilakukan di rumah.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami manfaat akupresur serta belum mengetahui lokasi titik SP4 dengan benar. Setelah pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar **80%**. Peserta mampu menjelaskan kembali manfaat, lokasi, serta cara melakukan akupresur secara mandiri.

Selain peningkatan pengetahuan, observasi langsung menunjukkan perubahan sikap peserta terhadap upaya pengelolaan mual muntah. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa setelah mempraktikkan akupresur selama kegiatan berlangsung, mereka merasakan tubuh lebih rileks, kepala terasa ringan, dan gejala mual berkurang. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa metode ini mudah dipelajari dan bisa dilakukan di rumah tanpa memerlukan alat khusus. Pihak bidan puskesmas mengapresiasi kegiatan ini dan berencana mengintegrasikan edukasi akupresur dalam pertemuan rutin kelas ibu hamil berikutnya.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi akupresur pada titik SP4 (Zu Gong Sun) efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester pertama dalam mengelola keluhan mual muntah. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pemahaman peserta secara bermakna.

Teknik akupresur merupakan salah satu metode terapi komplementer yang bekerja dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh untuk menyeimbangkan energi (*qi*) dan meningkatkan respon fisiologis tubuh. Menurut Widyastuti et al. (2019), penekanan pada titik SP4 dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, memperlancar sirkulasi darah, dan menurunkan aktivitas pusat muntah di otak. Hasil ini sejalan dengan temuan Mayasari dan Savitri (2019) yang melaporkan bahwa pemberian akupresur selama 5 hari berturut-turut dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil hingga 60%. Selain itu, kegiatan ini berhasil meningkatkan self-efficacy atau keyakinan diri ibu hamil dalam mengatasi keluhan kehamilan secara mandiri. Faktor ini penting karena sebagian besar ibu hamil cenderung pasif dalam mencari solusi terhadap ketidaknyamanan selama kehamilan. Dengan adanya edukasi dan praktik langsung, ibu hamil merasa lebih percaya diri dan berdaya dalam menjaga kesehatannya sendiri. Dari perspektif pelayanan kebidanan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan primer. Bidan sebagai tenaga kesehatan terdepan dapat menjadikan akupresur sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan sesuai dengan prinsip pelayanan *continuity of care*. Integrasi terapi komplementer seperti akupresur dalam kelas ibu hamil juga sejalan dengan program Kementerian Kesehatan RI dalam peningkatan kesehatan ibu dan anak melalui pendekatan edukatif berbasis masyarakat.

Kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam memberikan penyuluhan, melatih keterampilan komunikasi terapeutik, serta menerapkan ilmu kebidanan komunitas di lapangan. Hal ini mendukung pencapaian *learning outcome* pendidikan vokasi kebidanan yang menekankan kompetensi dalam pelayanan promotif dan preventif. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan demonstrasi akupresur ini memberikan manfaat ganda, baik bagi peserta maupun bagi institusi akademik. Dari sisi peserta, kegiatan ini memberikan pengetahuan praktis dan solusi nonfarmakologis yang mudah diterapkan. Dari sisi akademik, kegiatan ini memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi dan puskesmas dalam mendukung peningkatan kesehatan ibu hamil melalui inovasi berbasis evidensi.

Anatomi Lokasi Titik Akupresur SP4



Gambar 1. *Penyuluhan pada lansia tentang PTM*



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *“Edukasi dan Demonstrasi Akupresur pada Titik SP4 (Zu Gong Sun) pada Kelas Ibu Hamil dalam Upaya Mengurangi Kejadian Mual Muntah selama Kehamilan Trimester I di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025”* telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa: Edukasi dan demonstrasi akupresur titik SP4 efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester pertama dalam mengatasi keluhan mual muntah. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta mencapai 80% setelah pelaksanaan kegiatan. Peserta mampu mengidentifikasi lokasi titik SP4 dan mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri

dengan benar setelah mendapatkan bimbingan dari narasumber. Mayoritas ibu hamil melaporkan adanya penurunan keluhan mual muntah serta peningkatan rasa nyaman dan relaksasi tubuh setelah melakukan akupresur. Kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy dan kesadaran ibu hamil untuk melakukan perawatan mandiri, serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan komunitas. Program pengabdian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil di fasilitas pelayanan dasar seperti puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Fengge, A. (2019). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Fitriana, D. (2020). Perbandingan efektifitas akupresure perikardium dengan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada Ibu hamil di Pulau Lombok. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I. A. C. (2019). *Buku Ajar Patologi Obstetri*. EGC.
- Mayasari, D. A., & Savitri, W. (2019). Terapi Relaksasi Akupresur Untuk Mengatasi Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Media Ilmu Kesehatan*, 2(2), 96-100.
- Oktavia, L. (2020). Kejadian Hiperemesis Gravidarum Ditinjau dari Jarak Kehamilan dan Paritas. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 41-46.
- Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., & Sulitiawati, L. (2019). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: trans info media.
- Runiari, N. (2020). *Asuhan keperawatan pada klien dengan hiperemesis gravidarum: penerapan konsep dan teori keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sulistiari, 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.
- Titisari, I., Suryaningrum, K. C., & Mediawati, M. (2019). Hubungan Antara Status Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Bulan Januari-Agustus 2017 Di Bpm Veronika Dan Bpm Endang Sutikno Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 342-348.
- Widyastuti, D. E., Rumiati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 10(1), 96-104