

PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT



Akupresure dan Aromaterapi Dalam Upaya Mengurangi Mual Muntah pada Kehamilan dan Nyeri Haid

Ketua Pelaksana:

Wiwit Desi Intarti, S.Si.T.,M.Keb (NIDN. 0608128203)

Sri Aggar Werdani (NPM: 221560412085)

Anggota Pelaksana:

1. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M. Kes (NIDN. 0323077402)
2. Hainun Nisa, SST.,M.Kes (NIDN. 0328117802)
3. Farida Simanjuntak, SST., M.Kes (NIDN.0328018103)
4. Renince Siregar, SST., M.Keb (NIDN.0316098604)
5. Dr. Marni Br Karo, STr.Keb., SKM., M.Kes (NIDN.0323077402)
6. Dr.Tetty Rina A, SST., M.Keb (NIDN.0321097401)
7. Puri Kresnawati, SST., MKM (NIDN.0309049001)
8. Riyyen Sari M, SST., M.Kes (NIDN.0313068803)
9. Rupdi L, SST., M.Keb (NIDN.0315107501)
10. Dewi R, SST., M.Kes (NIDN. 112806197719)
11. Maslan P, SST., M.Kes (NIDN.0315047104)
12. Friska Junita, SST., MKM (NIDN.0329068610)
13. Linda K. Telaumbanua, SST.,M.Keb (NIDN.0302028001)
14. Mahasiswi Program Studi Kebidanan (S1) Alih Jenjang angkatan IV Semester 2

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN S1 DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI TAHUN 2023**

LEMBAR PENGESAHAN
USULAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul : “Akupresure dan aromaterapi dalam upaya mengurangi mual muntah pada kehamilan dan nyeri haid pada Remaja”
2. Pengabdian utama :
 - a. Nama : Wiwit Desi Intarti
 - b. NIDN : 0608128203
 - c. Jabatan : Lektor
 - d. Program Studi : Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan
 - e. Nomor Telepon : 081225521982
3. Personalia Anggota :
 - a. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M. Kes (NIDN. 0323077402)
 - b. Hainun Nisa, SST., M. Kes ((NIDN. 0328117802)
 - c. Farida Simanjuntak, SST., M. Kes (NIDN.0328018103)
 - d. Renince, SST., M. Keb (NIDN.0316098604)
 - e. Dr. Marni Br Karo, STr. Keb., SKM., M. Kes (NIDN.0323077402)
 - f. Dr. Tetty Rina A, SST., M. Keb (NIDN.0321097401)
 - g. Puri Kresnawati, SST., MKM (NIDN.0309049001)
 - h. Riyyen Sari M, SST., M. Kes (NIDN.0313068803)
 - i. Rupdi, SST., M. Keb (NIDN.0315107501)
 - k. Dewi R, SST., M. Kes (NIDN. 0328067703)
 - l. Maslan P, SST., M. Kes (NIDN.0315047104)
 - m. Friska Junita, SST., MKM (NIDN.0329068610)
 - n. Linda K. Telaumbanua, SST., M. Keb (NIDN.0302028001)
 - o. Mahasiswi Program Studi Kebidanan (S1) Alih Jenjang angkatan IV Semester 2
4. Jangka waktu kegiatan : 6 Bulan (persiapan s.d pelaporan)

5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan dan praktik akupresure serta pemberian aromaterapi untuk mual muntah ibu hamil dan nyeri haid pada remaja putri
6. Jumlah Peserta Kegiatan : 50
7. Biaya yang diperlukan : **13.701.000**

Bekasi, 10 Juni 2023

Kepala Program Studi Kebidanan (S1)
dan Pendidikan Profesi Bidan

Ketua Pelaksana




Farida M. Simanjutak, S.ST., M.Kes
NIDN. 0328018103



Wiwit Desi Intarti, S.SiT., M.Keb.
NIDN. 0608128203

Menyetujui, 12 Juni 2023
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat




Rotua Survani S., SKM., M.Kes
NIDN : 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan melakukan “Akupresure dan aromaterapi dalam upaya mengurangi mual muntah pada kehamilan dan nyeri haid”.

Proposal ini disusun guna memenuhi syarat dalam praktik Mata Kuliah Asuhan Komplementer I. Penyusunan laporan ini, tidak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan yang telah diberikan oleh berbagai pihak, untuk itu perkenankanlah kami mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Usman Ompusunggu, S.E, selaku pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, S.E, selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
Bapak
3. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M. Kes, selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Puri Kresna Wati, SST., M.KM, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik
5. Sinda Ompusunggu, S.H, selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian
6. Hainunnisa, SST, M. Kes, selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
7. Farida Simanjuntak, SST.,M.Kes, PJS.Ketua Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan.
8. Renince Siregar, SST.,M.Keb, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Bidan.
9. Wiwit Desi Intarti, S. SiT., M.Keb, selaku koordinator mata kuliah Asuhan Komplementer I

Tiada balasan yang dapat kami sampaikan, selain do'a semoga dimudahkan dalam setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan mendapat berkah dari Tuhan Yang Maha Esa. Di harapkan laporan ini dapat bermanfaat bagi kemajuan profesi Bidan.

Akhirnya sebagai karya manusia, laporan ini masih banyak kekurangan, untuk itu masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan dan kami terima dengan lapang dada.

Bekasi, MEI 2023

Panita

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi kemudian janin berkembang di dalam uterus dan berakhir dengan kelahiran (Bobak et al., 2012). Berbagai keluhan dapat terjadi pada masa kehamilan, salah satunya adalah mual dan muntah pada awal kehamilan. Mual (nause) dan muntah (morning sickness) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama (Rosalinna, 2019).

Hal-hal yang menyebabkan terjadinya mual muntah sebenarnya belum diketahui secara jelas, namun diduga terdapat keterlibatan dari beberapa faktor yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural. Hasil penelitian Yusuf dan Wahyuni (2018) menyatakan bahwa penyebab hiperemesis gravidarum belum diketahui secara pasti, tetapi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hiperemesis gravidarum yaitu primigravida, molahidatidosa dan kehamilan ganda. Hiperemesis gravidarum sering terjadi pada primigravida dibandingkan multigravida karena primigravida belum dapat beradaptasi dengan peningkatan hormon HCG dan hormon estrogen yang diduga menjadi penyebab hiperemesis gravidarum (Yusuf & Sri, 2018).

Mual muntah menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan keseimbangan elektrolit yang berakibat pula pada perubahan metabolisme tubuh. Dalam keadaan yang lebih berat, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum didefinisikan sebagai muntah-muntah yang terjadi secara terus menerus dalam jumlah banyak dan berhubungan dengan penurunan berat badan saat hamil sampai lebih dari

5%, dehidrasi, serta ketidakseimbangan elektrolit sehingga membutuhkan perawatan medis (Tasya, 2020).

Dan selain itu banyak wanita pernah mengalami disminore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang banyak mengakibatkan absensi di sekolah. Pada nyeri haid yang berat penderita harus kehilangan 3 hari perbulan pada saat haid untuk beristirahat dengan meninggalkan sekolah atau tempat kerja. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat analgesik untuk mengatasi masalah disminore ini.

Dismenore atau nyeri haid merupakan nyeri atau kram pada perut yang terjadi saat menstruasi yang dialami perempuan usia produktif. Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Gejala – gejala dari dimenorea adalah nyeri perut sedang hingga kuat, pusing, nyeri pinggang, perasaan mual, nyeri pada daerah punggung hingga dapat menyebabkan pingsan (Rahmawati et al., 2019)

Prevalensi kejadian dismenorea paling tinggi pada kelompok remaja usia 14-16 tahun, dan pada kelompok remaja usia 11-12 tahun yang baru mengalami menarche, dan pada remaja yang malas berolahraga (Rebecca Mutia et al., 2019).

Prevalensi dismenorea di negara- negara Eropa terjadi pada remaja yakni 45%-97%. Negara Bulgaria menjadi negara dengan kejadian terendah dismenorea dengan presentase (8,8%), dan Finlandia menjadi negara tertinggi kejadian dismenorea yakni 94% (Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, 2022).

Dari hasil penelitian pengobatan tradisional yang murah, mudah dan dapat dilakukan untuk pengobatan sendiri di rumah yaitu akupressure, yang bermanfaat untuk mencegah serta mengatasi berbagai macam keluhan penyakit ringan. Salah satunya adalah mual muntah pada ibu hamil dan nyeri haid/dismenore pada remaja.

Teknik akupresur bertujuan untuk membangun kembali sel-sel dalam tubuh yang melemah serta mampu pertahanan dan meregenerasi sel tubuh. Ketika titik-

titik akupresure di stimulasi,tubuh akan melepaskan ketegangan otot,meningkatkan sirkulasi darah,dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (*Qi*) untuk membantu penyembuhan (fengge,2012).

Selain itu dari hasil penelitian literature review ditemukan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon,jahe,dan jeruk responden mengalami mual muntah yaitu sebanyak 23,33% setelah diberikan aromaterapi menjadi 13,67%. Mual muntah sedang menjadi ringan sehingga terdapat penurunan yang signifikan terhadap aromatreapi lemon trimester I terhadap ibu hamil.

Satu atau dua tetes lemon es sential oil dalam oil burner atau diffuser di kamar tidur membantu menenangkan dan meredakan mual dan muntah .Menurut sebuah penelitian, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mereka. Smith dkk. juga telah dianggap aroma lemon segar membantu mual dan muntah Karena meningkatnya minat penggunaan jamu pada kehamilan, ketersediaan jeruk nipis di semua anak laut, dan tingginya kisaran penggunaannya di masyarakat Iran, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi aroma inhalasi lemon terhadap mual dan muntah di puskesmas. (Kia et al., 2014).

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya minat serta pengetahuan ibu hamil dan remaja tentang akupresure dan aromaterapi
- b. Kurangnya pengetahuan ibu hamil dan remaja tentang manfaat akupresure dan aromaterapi
- c. Kurangnya ketrampilan melakukan akupresure dan aromaterapi
- d. Kurangnya ketrampilan mengaplikasikan akupresure dan aromaterapi

2. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pengetahuan tentang akupresure dan aromaterapi , manfaat dan cara melakukannya bagi ibu hamil dan remaja?

BAB II

SOLUSI, TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menambah ilmu dan keterampilan serta wawasan keluarga tentang *akupressure* dan *aromaterapi*.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat *akupressure* dan *aromaterapi*.
- b. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara pemijatan *akupresure* dan penggunaan *aromaterapi* yang sesuai dengan standar.
- c. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan remaja putri tentang pengobatan *nonfarmakologis*

B. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya meningkatkan pemahaman ibu hamil dan remaja putri tentang pengetahuan dan keterampilan *akupressure* dan penggunaan *aromaterapi*.

C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Pentingnya kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil dan remaja tentang *pijat akupresure* dan *aromaterapi*.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan cara yaitu:

1. Pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan dan ketrampilan seputar *akupressure* dan memberikan edukasi mengenai manfaat *akupressure* dan aromaterapi, yang akan dilakukan oleh Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu dengan memberikan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran.
2. Mengajarkan cara melakukan *akupressure* dan penggunaan *aromaterapi* dalam pengurangan mual muntah dan dismenore
3. Pengabdian masyarakat dilakukan secara langsung kepada masyarakat. Adapun yang akan menjadi peserta yaitu ibu hamil dan remaja putri
4. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas maka ditempuh langkah langkah sebagai berikut :

- a. Tahap Awal

Dilakukan konsultasi kepada dosen pembimbing dan mengevaluasi konsep yang telah di rumuskan. Melakukan observasi dan berkoordinasi dengan masyarakat sasaran. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari.

- b. Tahap-tahap Pelaksanaan

- 1) Sesi ke-1

Sesi ke-1 diawali dengan perkenalan antara pendidik dengan peserta dan menentukan hari yang di sepakati untuk kegiatan pelatihan.

- 2) Sesi ke-2

Sesi berikutnya di lakukan dengan memberikan materi menggunakan metode presentasi tentang tujuan dan manfaat

Akupresure dan apenggunaan aromaterapi. Pembahasan materi menggunakan slide presentasidan video.

3) Sesi ke-3

Pada sesi ini pendidik mempraktikan pijat akupresure dan mulai mengajari peserta tahapan tahapan pijat akupresure Dengan cara membagi menjadi 2 kelompok dan menjelaskan penerapan aromaterapi.

4) Sesi ke-4

Pertemuan ini mengevaluasi kemampuan peserta dalam melakukan akupresure dan penerapan aromaterapi

Tahap Akhir

Pada tahap ini pelaksana gunakan untuk membuat laporan akhir

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkahlangkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian di wilayah Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.
2. Berkoordinasi dengan pihak Kelurahan Sepanjang Jaya dan kader posyandu Kelurahan Sepanjang Jaya.
3. Pendekatan kepada ibu hamil di kelurahan Sepanjang Jaya yg akan menjadi audien pada saat PKM yang dilaksanakan di Aula Gedung STIKES Medistra Indonesia .

C. Partisipasi Mitra

Kelurahan Sepanjang Jaya beserta perangkat kelurahan, kader sebagai mitra dalam kegiatanpengabdian ini memiliki partisipasi dalam:

1. Menyetujui dan mensosialisasikan rencana kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh STIKes Medistra Indonesia.
2. Menyediakan waktu, tempat, sarana dan prasarana untuk kegiatan ini
3. Memberikan masukan atau evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan

D. Luaran

Dengan melakukan kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Masyarakat memiliki pengetahuan yang luas tentang *akupresure* dan penggunaan aromaterapi
2. Melatih ibu hamil dan remaja untuk memiliki keterampilan tentang teknik akupresure dan penggunaan
3. Masyarakat bisa mengaplikasikan akupresure dan penggunaan aromaterapi dengan baik dan benar.

BAB V
PEMBIAYAAN

5.1 Anggaran Biaya

No.	Pengeluaran	Biaya
1.	Konsumsi	Rp. 10.711.000
2.	Transport	Rp. 300.000
3.	Doorprise	Rp. 300.000
4.	Kader 8 orang	Rp. 800.000
5.	OB	Rp. 300.000
6.	Security 2 orang	Rp. 200.000
7.	IT 2 orang	Rp. 200.000
8.	ATK pulpen 5 box	Rp. 40.000
9.	Fotokopi kuesioner	Rp. 50.000
10.	Banner	Rp. 300.000
11.	Biaya tak terduga	Rp. 500.000
	Total	Rp. 13.701.000

DAFTAR PUSAKA

1. Ayuningtyas, Ika Fitria. 2019. Asuhan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan. Yogyakarta : Pustaka Baru.
2. Hidayati, Indrawati Nurul. Indarwati. 2018. Pijat Refleksi untuk Wanita (Pemula dan Orang Awam). Jakarta : Dunia Sehat
3. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik No.HK.03.05/I/199/2010 tentang Pedoman Kriteria Penetapan Metode Pengobatan Komplementer dan Alternatif yang Dapat diintergrasikan pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
4. Kostania,Gita. 2015. Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer pada Bidan Praktik Mandiri di Kabupaten Klaten. Gaster Vol.XII No.1 Februari 2015
5. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 1186/MENKES/PER/XI/1996 tentang pemanfaatan akupuntur di sarana pelayanan kesehatan
6. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1277/MENKES/SK/VIII/2003 tentang tenaga akupuntur
7. Riasmini, Ni Made. Silaswati, Shinta. Taichi Sebagai Terapi Komplementer dalam Keperawatan (dalam Membangun Kesehatan Melalui Neuro-Educatin Dalam Gerak, Pikiran dan Musik. Editor : Jusuf Sutanto). 2016. Jakarta : Gramedia
8. Roesli, Utami. 2007. Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi). Jakarta : Trubus Agriwidaya
9. Tim Trainer Prenatal Gentle Yoga. 2018. Modul Prenatal Gentle Yoga. Klaten.
10. Undang-undang RI no.36 tahun 2009 tentang Kesehatan
11. Widaryanti, Rahayu. Riska,Herlina. 2019. Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris. Yogyakarta : Deepublish.