

Improving maternal and infant health through acupressure

Lisda Widianti Longgupa, Nurmiaty, Christina Entoh, Fransisca Noya, Sony Bernike Magdalena Sitorus, Kadar Ramadhan, Nurfatimah, Putri Mulia Sakti✉, Febti Kuswanti, Khuzafah, Marlina Lailatul K
Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

✉ putrimuliasakti@gmail.com

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.11792>

Abstract

A prevalent experience among pregnant women is discomfort. Acupressure, a cornerstone of Traditional Chinese Medicine (TCM), seeks to harmonize the body's energy flow through meridian points postulated to be interconnected with internal organs. This community outreach initiative sought to augment the capabilities of pregnant women and caregivers of infants/toddlers in self-acupressure and neonatal/infant acupressure within Lantojaya Village, Poso Pesisir District, Poso Regency. The methodology encompassed lectures, interactive question-and-answer sessions, discussions, and practical demonstrations. The outcomes revealed a discernible shift in participants' knowledge concerning acupressure principles and their proficiency in applying acupressure to specific part of body.

Keywords: *Pregnant women; Toddler; Acupressure*

Peningkatan kesehatan ibu hamil dan bayi melalui akupresur

Abstrak

Salah satu hal yang sering dialami oleh ibu hamil adalah ketidaknyamanan. Akupresur merupakan bagian dari Traditional Chinese Medicine (TCM) yang bertujuan untuk menyeimbangkan aliran dari energi tubuh melalui titik meridian tubuh yang dipercaya memiliki koneksi dengan seluruh bagian dalam tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil dan ibu bayi/balita dalam melakukan akupresur pada diri sendiri dan pada bayi/balita yang dilakukan di Desa Lantojaya, Kecamatan Poso Pesisir, Kabupaten Poso. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan oleh peserta terkait materi akupresur dan mampu melakukan akupresur pada titik tertentu.

Kata Kunci: Ibu hamil; Balita; Akupresur

1. Pendahuluan

Desa Lantojaya merupakan desa binaan prodi DIII kebidanan Poso Poltekkes Kemenkes Palu. Di Desa Lantojaya terdapat ibu hamil dan bayi/balita yang memerlukan asuhan kebidanan karena kehamilan mempengaruhi sistem tubuh ibu hamil sehingga membutuhkan adaptasi fisik dan psikologis. Proses adaptasi tersebut terkadang menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Selain itu kelompok umur dalam kategori bayi dan balita juga memerlukan perhatian khusus untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan Posyandu yang dilakukan di desa tersebut

hanya sekali dalam sebulan sehingga tidak mengakomodir pemenuhan kebutuhan ibu hamil, bayi dan balita.

Pemberdayaan ibu hamil, ibu bayi dan balita sangat penting untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dan ibu bayi/balita dalam menjaga dan memelihara kesehatan mereka dan keluarga. Pada periode hamil merupakan sesuatu hal yang berlangsung secara fisiologis, sekitar 80–90% kehamilan berlangsung normal. Tetapi terdapat kemungkinan sekitar 10–12% kehamilan berubah menjadi patologis dan membahayakan ibu maupun janin (Abdullah et al., 2024). Salah satu hal yang sering dialami oleh ibu hamil adalah ketidaknyamanan. Terdapat banyak ketidaknyamanan yang dapat dirasakan oleh ibu hamil seperti *morning sickness*, konstipasi, *ngidam*, *heartburn*, kelelahan dan sulit tidur, hemoroid, sering buang air kecil, keram, bengkak pada ekstermitas atas dan bawah, nyeri punggung, dan perubahan warna kulit seperti *cloasma gravidarum* dan *stretch marks* (Burnside Hospital, 2018). Sedangkan pada periode bayi dan balita dibutuhkan stimulasi tumbuh kembang untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi/balita (Upadhyay et al., 2022).

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi mitra adalah dengan menggunakan akupresur. Akupresur merupakan bagian dari *traditional chinese medicine* (TCM) yang bertujuan untuk menyeimbangkan aliran dari energi tubuh melalui titik meridian tubuh yang dipercaya memiliki koneksi dengan seluruh bagian dalam tubuh (Mehta et al., 2017). Terdapat banyak manfaat akupresur pada ibu hamil seperti meredakan nyeri punggung, mengurangi mual dan muntah, dan menurunkan stres (Astuti & Hadisaputro, 2019; Cholifah et al., 2022; Magfirah et al., 2020; Mandatjan et al., 2023). Sedangkan bagi bayi dan balita adalah memperbaiki status gizi, mengurangi stres, memperbaiki kualitas tidur serta menambah berat badan bayi dan balita (Effendi et al., 2020), mengurangi nyeri prosedural pada anak seperti nyeri akibat suntikan (Ogul & Yildiz, 2023) yang pada akhirnya akan memaksimalkan tumbuh kembang bayi dan balita. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil dan ibu bayi/balita dalam melakukan akupresur pada diri sendiri dan pada bayi/balita.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Lantoyaya, Kecamatan Poso Pesisir Kabupaten Poso. Berdasarkan analisis situasi pada mitra dalam perkembangan pelayanannya masih mengalami berbagai permasalahan yaitu terdapat banyak jumlah ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan dan terdapat banyak jumlah bayi balita. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 26 Juni 2024 yang dihadiri oleh 30 peserta. Adapun tahapan pelaksanaan dari kegiatan ini terbagi menjadi tiga tahap, tahap awal dimulai dengan persiapan yang terdiri dari langkah-langkah seperti mengundang pihak desa dan Puskesmas untuk menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilakukan; bersama dengan tim pengabdian masyarakat menyusun materi edukasi kesehatan yang akan diberikan; dan berkonsultasi kembali ke pihak desa dan Puskesmas untuk mengundang ibu hamil dan ibu bayi/balita sebagai peserta kegiatan.

Setelah persiapan, dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi kesehatan menggunakan media buku saku dan leaflet. Pada tahapan ini dilakukan tanya jawab, diskusi dan demonstrasi. Metode ceramah digunakan pada saat pemberian informasi konsep akupresur. Metode diskusi digunakan pada saat sesi tanya jawab. Metode demonstrasi

digunakan pada saat melakukan praktik menekan titik akupresur pada titik meridian tubuh. Setelah tahapan pelaksanaan selesai, dilanjutkan dengan tahapan evaluasi dengan mengukur tingkat pengetahuan responden terkait materi akupresur dan menilai ketepatan titik penekanan akupresur yang dilakukan oleh peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dihadiri sebanyak 30 orang ibu hamil dan ibu bayi/balita dan dilakukan edukasi menggunakan presentasi PPT yang dapat dilihat pada [Gambar 1](#). Sebagai pedoman untuk peserta diberikan leaflet dan buku saku yang berisi tentang materi dari akupresur, manfaat akupresur bagi ibu dan bayi, cara melakukan akupresur, tips, dan contoh titik akupresur. Dalam pelaksanaan kegiatan yang melakukan penekanan titik meridian adalah tim pengabdian yang dibantu oleh mahasiswa yang sertifikasi pelatihan akupresur untuk ibu dan bayi ([Gambar 2](#)). Titik meridian tubuh yang dipraktikkan saat kegiatan adalah titik PC 6, ST 36, SP 4, yin tang, dan GV 21 yang berguna untuk relaksasi. Titik *shen men* yang terdapat pada telinga digunakan untuk mengatasi nyeri pinggang.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi dan penyampaian materi



Gambar 2. Kegiatan praktik akupresur pada titik SP6

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi yang dilakukan selama pengabdian dapat dilaporkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Balai Desa Lantoyaya sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Indikator keberhasilan yang telah tercapai

dalam pengabdian ini dapat dilihat dari perubahan pengetahuan peserta dalam menjelaskan kembali dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai salah satu bentuk kegiatan tri dharma perguruan tinggi. Perubahan pengetahuan yang dialami oleh peserta termaksud ke dalam pengetahuan jangka pendek. Pengetahuan jangka pendek adalah memori yang menampung gagasan dan persepsi sadar kita pada saat ini (Chinn, 2020) yang diperoleh dari penyampaian informasi secara verbal dengan bantuan dari presentasi oleh tim pengabdian dan visual yang diperoleh dari PPT penyaji, leaflet dan buku saku. Selain itu, demonstrasi langsung dengan memperagakan cara penekanan dan titik akupresur oleh tim pengabdian dan mahasiswa yang memiliki sertifikat akupresur sehingga membantu peserta memperoleh pengetahuan jangka pendek terkait dengan pengetahuan baru tentang akupresur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umara (2022) menyatakan bahwa teknik demonstrasi membantu seseorang untuk memahami suatu ide abstrak melalui langkah dan contoh nyata.

Agar suatu pengetahuan dari jangka pendek ke jangka panjang maka pemberdayaan masyarakat dengan tema serupa harus dilakukan secara berulang-ulang. Hal ini didukung oleh referensi yang menyatakan bahwa informasi jangka panjang dapat diperoleh secara bertahap, memungkinkan orang untuk mengembangkan pemahaman menyeluruh tentang suatu subjek. Akumulasi ini dapat menghasilkan peningkatan keterampilan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah (Taglieri et al., 2017).

4. Kesimpulan

Kegiatan ini memberikan manfaat pada ibu hamil dan ibu bayi/balita dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama masa kehamilan dan dapat memberikan tambahan keterampilan dalam merangsang stimulus tumbuh kembang. Dampak secara langsung yang dirasakan peserta kegiatan yaitu terjadinya perubahan pengetahuan tentang akupresur dan dapat melakukan pemijatan pada titik meridian tubuh yang telah diajarkan dan peserta dapat mengaplikasikan langsung pada diri sendiri dan keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada direktur Poltekkes Kemenkes Palu, Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat serta seluruh pihak Desa Lantoyaya dan Puskesmas Mapane dan pihak yang terlibat atas suksesnya kegiatan ini.

Kontribusi Penulis

Pelaksana kegiatan: LWL, SBMS, CE, FN; Penyiapan artikel: N, KR; Analisis dampak pengabdian: K, M; Penyajian: N, FK; Revisi artikel: PMS.

Daftar Pustaka

Abdullah, V. iriani, Sumarni, Rusyanti, S., Narmin, Yuliani, V., & Baska, D. Y. (2024). *Konsep Dasar Teori Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas dan Keluarga*

- Berencana (M. Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Management.
- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnancy Anxiety and Depression: A Systematic Review. *Proceedings of International Conference on Applied Science and Health*, 4, 518–526.
- Burnside Hospital. (2018). Coping with Common it is Quite Normal to Have a Few Discomforts in Early Pregnancy. In *Burnside Hospital* (pp. 1–5).
- Chinn, S. (2020). *More Trouble with Maths: A Complete Manual to Identifying and Diagnosing Mathematical Difficulties* (3rd edition). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315643137-6>
- Cholifah, S., Purwanti, Y., Cholifah, C., & Aprilia, D. (2022). The Effectiveness of Acupressure Combination Neiguan and Zuzanli Points to Decrease Emesis Gravidarum in the First Trimester of Pregnancy. *JNKI: Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 10(2). [https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(2\).164-169](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(2).164-169)
- Effendi, M. T., Fatmasari, D., & Adi, M. S. (2020). The Effect of Acupressure Point of LI4, PC6, ST25, and ST36 on Increasing the Immunoglobulin and Weight Loss among Toddler. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(3), 364–373.
- Magfirah, M., Fatma, S., & Idwar, I. (2020). The Effectiveness of Acupressure Therapy and Aromatherapy of Lemon on the Ability of Coping and Emesis Gravidarum in Trimester I Pregnant Women at Langsa City Community Health Centre, Aceh, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(E), 188–192.
- Mandatjan, M., Usman, A. N., Ahmad, M., Sinrang, A. W., Arsyad, M. A., & Yulianty, R. (2023). Knowledge of Pregnant Women About Acupressure at Masni Health Center. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(3), 396–401.
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary Acupressure Therapy: Adroit Cure for Painless Recovery of Therapeutic Ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251–263. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Ogul, T., & Yildiz, S. (2023). Effect of Acupressure on Procedural Pain in Children: A Systematic Review. *Journal of Perianesthesia Nursing: Official Journal of the American Society of PeriAnesthesia Nurses*, 38(6), 930–937. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2023.01.023>
- Taglieri, C., Schnee, D., Dvorkin Camiel, L., Zaiken, K., Mistry, A., Nigro, S., Tataronis, G., Patel, D., Jacobson, S., & Goldman, J. (2017). Comparison of Long-Term Knowledge Retention in Lecture-Based Versus Flipped Team-Based Learning Course Delivery. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 9(3), 391–397. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2017.01.007>
- Umara, R. (2022). The Effectiveness of the Demonstration Method to Improve Student Learning Outcomes. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(9), 1997–2006. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v1i9.1513>
- Upadhyay, R. P., Taneja, S., Strand, T. A., Sommerfelt, H., Hysing, M., Mazumder, S., Bhandari, N., Martines, J., Dua, T., Kariger, P., & Bahl, R. (2022). Early Child Stimulation, Linear Growth and Neurodevelopment in Low Birth Weight Infants. *BMC Pediatrics*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03579-6>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License