

Implementasi Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum

Yasi Anggasari¹⁾, Ika Mardiyanti²⁾, Nanik Handayani³⁾,
Ratna Ariesta Dwi Andriani⁴⁾, Renny Novi Puspitasari⁵⁾

^{1,2,3}Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁴Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁵Prodi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email: yasi@unusa.ac.id¹, ika_mardiyanti@unusa.ac.id²,
nanik_handayani@unusa.ac.id³, ratnariesta@unusa.ac.id⁴,
dr.renny@unusa.ac.id⁵

Abstrak

Pada Trimester 1 hampir 50 % Wanita hamil akan mengalami mual muntah atau disebut dengan emesis gravidarum, ketidaknyaman ini juga dialami oleh hampir sebagian besar ibu hamil di Wilayah Posyandu RW 2 Kelurahan Pacar Kembang. Apabila tidak segera ditangani ketidaknyaman tersebut dapat menyebabkan dampak yang serius bagi ibu dan janin. Emesis gravidarum ini dapat ditangani dengan cara berkomunikasi, memberi informasi serta memberikan obat atau vitamin B kompleks ataupun vitamin B6 dan beberapa tindakan non farmakologis juga dapat digunakan dalam penanganan emesis gravidarum tersebut diantaranya yaitu pemberian aroma terapi, hypnosis, akupresure dan yoga. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan cara penanganannya dengan menggunakan teknik self hypnosis dan prenatal yoga. Kegiatan PKM ini dilakukan di Wilayah Posyandu RW 2 Kelurahan Pacar Kembang dengan melibatkan ibu hamil dan kader sebanyak 30 orang , selama 1 bulan. Metode yang digunakan pada Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab serta memberikan edukasi dalam bentuk video tentang self hypnosis dan prenatal yoga. Tingkat pengetahuan ibu hamil dan kader diukur Prepost pemberian edukasi dengan menggunakan kuesioner. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa ibu hamil dan kader mempunyai tingkat pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi tentang emesis gravidarum dan penanganannya dengan self hypnosis dan prenatal yoga, hal ini dapat terlihat dari skor rata-rata pre test sebesar 33,3% dan skor rata-rata post test sebesar 73,3% sehingga diharapkan Ibu hamil dapat melaksanakan teknik self hypnosis dan prenatal yoga secara mandiri untuk mengurangi emesis gravidarum.

Keywords: self hypnosis, prenatal yoga, emesis.

Abstract

In Trimester 1, almost 50% of pregnant women will experience nausea and vomiting or what is called emission gravidarum, this discomfort is also experienced by almost the majority of pregnant women in the Posyandu RW 2, Pacar Kembang. If not treated immediately, this discomfort can cause serious impacts for the mother and fetus. Emesis gravidarum can be treated by

communicating, providing information and administering medication or vitamin B complex or vitamin B6 and several non-pharmacological measures can also be used to treat emission gravidarum, including providing aromatherapy, hypnosis, acupressure and yoga. This PKM activity aims to increase the knowledge and skills of pregnant women about emission gravidarum and how to treat it using self-hypnosis and prenatal yoga techniques. This PKM activity was carried out in the Posyandu RW 2, Pacar Kembang, involving pregnant women and 30 cadres, for 1 month. The method used in this Community Service uses lecture, question and answer methods and provides education in the form of videos about self-hypnosis and prenatal yoga. The level of knowledge of pregnant women and cadres was measured pre-post by providing education using a questionnaire. The results of this activity show that pregnant women and cadres have a good level of knowledge after being given education about emission gravidarum and its treatment with self hypnosis and prenatal yoga, this can be seen from the average pre test score of 33.3% and the average score post test was 73.3% so it is hoped that pregnant women can carry out self-hypnosis and prenatal yoga techniques independently to reduce emesis gravidarum

Keyword: self hypnosis, prenatal yoga, emesis

DOI: <https://doi.org/10.31943/abdi.v5i2.122>

A. Pendahuluan

Pada Trimester 1 hampir 50 % Wanita hamil akan mengalami mual muntah atau disebut dengan emesis gravidarum (Setiawan, 2012), keluhan tersebut mulai dirasakan pada minggu ke-5, puncaknya pada minggu ke-8 sampai 12, dan secara perlahan akan hilang pada minggu ke-16 sampai 18 (Irianti, 2021). Emesis gravidarum sering terjadi pada pagi hari, namun pada beberapa wanita ada juga yang timbul setiap saat dan malam hari. Menurut Manuaba, emesis gravidarum timbul akibat peningkatan kadar hormon Estrogen, Hormon Chorionic Gonadotropin (HCG), meningkatnya sensitivitas pada bau, dan faktor psikologi ibu hamil (Manuaba, 2012). Akibat peningkatan hormonal yang terjadi pada ibu hamil dapat mengakibatkan meningkatnya kecemasan pada ibu yang apabila tidak segera ditangani dapat berubah menjadi hyperemesis gravidarum, walaupun jarang mengakibatkan kematian, namun angka kejadiannya masih cukup tinggi (Kaban, 2018), apabila skala muntah lebih dari 10 kali selama 24 jam, dapat mempengaruhi aktivitas ibu sehari – hari dan dapat menimbulkan dampak yang serius bagi ibu dan janin (Retni et al., 2020).

Emesis gravidarum ini dapat ditangani dengan memberikan anti emetik, vitamin B kompleks ataupun vitamin B6, memberi informasi dan edukasi kepada

ibu tentang mual muntah. Beberapa tindakan non farmakologis juga dapat digunakan dalam penanganan emesis gravidarum tersebut diantaranya yaitu pemberian aroma terapi, hypnosis, akupresure dan yoga, (Kaban, 2018) selain itu minuman jahe juga dapat dimanfaatkan sebagai alternative penanganan mual muntah pada ibu hamil karena jahe memiliki kandungan minyak atsiri yang memberi efek segar dan dapat memblokir reflek muntah, selain itu membuat syaraf menjadi rileks dan melancarkan aliran darah karena jahe mengandung gingerol (Abidah et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lacasse et al, anti emetic hanya diberikan pada 27% Wanita sedangkan tambahan 14% menganjurkan untuk melakukan pendekatan non farmakologis (Lee & Saha, 2011). Prenatal gentle yoga dan Self – hypnosis merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk menangani emesis gravidarum, dimana seseorang dapat berada dalam kondisi relaks, baik secara fisik, nafas dan psikologis dan terfokus untuk mencapai tujuan tertentu, seperti mengurangi rasa mual, mengurangi rasa nyeri , mengurangi kepanikan, stress serta mengurangi berat badan (Andriana, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh anggasari,dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata antara perlakuan Self Hipnosis dengan Prenatal Gentle Yoga dimana kelompok perlakuan Self Hipnosis memiliki nilai perbedaan rerata lebih besar (1,77) dibandingkan kelompok Prenatal Gentle Yoga (1,25) yang berarti Self Hipnosis lebih efektif dalam mengatasi emesis gravidarum dibandingkan Prenatal Gentle Yoga.(Anggasari et al., 2023) Hal senada juga dilaporkan Nur djanah pada tahun 2015 bahwa terdapat perbedaan penurunan yang bermakna antara skor mual, retching dan muntah setelah melakukan self hypnosis (N Djanah, 2015).

Berdasarkan rekap data ibu hamil Trimester 1 pada 2 bulan terakhir di Wilayah Posyandu RW 2 Kelurahan Pacar Kembang terdapat 25% ibu hamil datang dengan keluhan mual muntah. Kegiatan penyuluhan tentang penanganan emesis gravidarum dengan Teknik Self hypnosis dan prenatal gentle yoga belum pernah dilakukan di Wilayah Posyandu RW 2 Kelurahan Pacar Kembang selain itu berdasarkan hasil survey terdapat ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, sehingga diperlukan adanya pemberian pengetahuan secara dini

mengenai ketidaknyaman yang terjadi pada ibu hamil Trimester 1 serta untuk mempersiapkan ibu agar dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut. PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan cara penanganannya dengan menggunakan teknik self hypnosis dan prenatal yoga.

B. Metode

1. Lokasi dan waktu kegiatan pengabdian masyarakat

pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Posyandu RW 2 Kelurahan Pacar Kembang selama 1 bulan

2. Sasaran Peserta

Ibu hamil di Wilayah Posyandu RW 2 Kelurahan Pacar Kembang, selain melibatkan ibu hamil pada kegiatan ini juga melibatkan kader posyandu karena Kader diharapkan dapat membantu menbeikan informasi bagi masyarakat khususnya tentang penanganan emesis gravidarum sehingga peran kader dapat optimal dalam membantu tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan (Abidah et al., 2022).

3. Pelaksanaan

Tahap pertama : Persiapan, Langkah pertama yang dilakukan yaitu mengadakan sosialisasi dan perijinan kepada Koordinator kader Posyandu RW 2 Kelurahan Pacar Kembang. Hasil sosialisasi dan perijinan adalah berupa surat izin pelaksanaan (IA), susunan acara pelaksanaan pengabdian masyarakat, persiapan sarana prasarana dan undangan pelaksanaan kegiatan .

Tahap kedua : Pelaksanaan, dilaksanakan dengan memberikan materi tentang emesis gravidarum , self hypnosis dan prenatal gentle yoga dalam bentuk video. Selain itu dilakukan demonstrasi dan pendampingan terhadap ketrampilan ibu hamil dalam melakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil setiap 2 kali seminggu selama 3 minggu. sebelumnya ibu hamil harus dipastikan sehat dan tidak mengalami komplikasi apapun selama kehamilannya. ibu hamil dan kader yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 30 orang sedangkan ibu hamil yang menghadiri program senam prenatal yoga hanya 12 orang karena beberapa ibu hamil tidak memenuhi syarat untuk melakukan senam prenatal yoga, dan tidak

berkenan hadir. Namun seluruh kegiatan senam prenatal yoga berjalan dengan lancar. Senam prenatal yoga dilaksanakan selama 30 menit, (Heryani et al., 2019) dimana awali dengan pemeriksaan tanda-tanda vital, berat badan ibu dan denyut jantung janin selama 5 menit, lalu 20 menit untuk sesi senam prenatal yoga, dilanjutkan sesi istirahat dan tanya jawab selama 5 menit. Selama pelaksanaan senam yoga akan didampingi oleh seorang instruktur yang telah tersertifikasi untuk mengajarkan senam prenatal gentle yoga. Hasil dari kegiatan tersebut berupa dokumentasi kegiatan

Tahap ketiga adalah Evaluasi, dilakukan setelah pelaksanaan senam yoga dengan menilai peningkatan pengetahuan dan menanyakan perubahan mual muntah yang dialami oleh ibu hamil sesudah kegiatan dengan menggunakan kuesioner. Hasil evaluasi berupa hasil analisis pengisian kuesioner

4. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan pendampingan dilakukan selama 3 minggu untuk mengetahui apakah ada hambatan selama kegiatan berlangsung., kemudian dilakukan evaluasi untuk mengetahui keinginan dan motivasi ibu untuk tetap melakukan self hypnosis dan prenatal gentle yoga.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pre test dan post test peningkatan pengetahuan ketrampilan ibu hamil dan kader tentang emesis gravidarum dan cara Penanganannya dengan self hypnosis dan prenatal gentle yoga adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post Test

| Pre Test | | | | Post Test | | | |
|----------|------|--------|------|-----------|------|--------|------|
| Baik | | Kurang | | Baik | | Kurang | |
| N | % | N | % | N | % | N | % |
| 11 | 33,3 | 19 | 63,3 | 22 | 73,3 | 8 | 26,7 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dan kader setelah diberikan edukasi tentang emesis gravidarum dan penerapan self hypnosis dan prenatal gentle yoga. Selama sesi tanya jawab responden sangat antusias mengajukan pertanyaan dan mengikuti demonstrasi seperti terlihat pada gambar 1, materi tentang self hypnosis dan prenatal gentle yoga disampaikan

dalam bentuk video sehingga setelah acara pengabdian masyarakat ini responden bisa tetap mempelajarinya sendiri saat di rumah.



Gambar 1. Proses Penyuluhan dan Demonstarasi



Gambar 2. Pelaksanaan pendampingan Self hypnosis dan Prenatal Gentle Yoga

Setelah penyampaian materi tentang emesis gravidarum dilanjutkan pendampingan pelaksanaan kegiatan senam prenatal yoga selama tiga minggu, rata-rata ibu hamil mengikuti kelas yoga tersebut sebanyak dua kali seperti terlihat pada gambar 2. Selanjutnya dilakukan kuesioner untuk mengetahui manfaat kegiatan.



Gambar 3. Evaluasi kegiatan Pengabdian masyarakat

Gambar 3 menunjukkan hasil rekap kuesioner yang dilakukan untuk mengevaluasi manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, didapatkan ibu yang mengatakan mual muntah berkurang sebanyak 75%, sedangkan 25% ibu menyatakan mual muntah menetap. Evaluasi dan tindak lanjut kegiatan dilakukan dengan mengukur keinginan dan motivasi ibu untuk tetap melakukan prenatal yoga dengan hasil sebagai berikut 58% ibu bersedia berlatih secara mandiri

dengan melihat video di Rumah, dan 42% ibu bersedia berlatih bersama instruktur di Klinik. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil bersedia melakukan aktivitas tubuh selama hamil untuk membantu mengurangi mual muntah yang dialami.

Salah satu penyebab emesis gravidarum adalah faktor psikis ibu terutama dalam perubahan emosional. Hal ini akan mempengaruhi suasana hati ibu yaitu Merasa mudah letih, kekhawatiran ibu meningkat tentang penampilan fisik yang kurang menarik dan sebagainya, nafsu makan menurun sehingga terjadi mual muntah pada ibu. (Pieter, Herri Zan dan Lubis, 2012)

Self Hipnosis merupakan intervensi psikologis yang dilakukan oleh diri sendiri, adalah keadaan transisi yang dihasilkan dari perubahan fokus dan konsentrasi individu dan mencakup fenomena seperti perubahan dalam kesadaran dan ingatan, peningkatan kepekaan inklusivitas, dan munculnya respons dan keyakinan yang tidak mungkin terjadi dalam situasi normal. Hipnosis memperdalam relaksasi sistem saraf simpatik dan membantu menghilangkan gejala mual dan muntah. (Emami-Sahebi et al., 2018) Self hypnosis yaitu kemampuan untuk mengendalikan alam pikir bawah sadar sehingga mampu mengendalikan dan membuka alur gelombang alpha otak manusia yang merupakan salah satu bagian dari Human mind control system. (Lestari & Putri, 2018) Hormon serotonin dan endorfin akan dikeluarkan saat otak telah mencapai gelombang alfa sehingga ibu hamil akan merasakan rileks tanpa rasa tegang dan cemas. (Asmarany, 2017) Self Hypnosis akan menunjukkan hasil maksimal apabila dilakukan setiap hari atau setidaknya 3-4 minggu 15-30 menit (Deekshitulu, 2017)

Prenatal yoga dapat memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin selain itu menurunkan produksi hormon adrenal dan kortisol akibat penekanan sekresi CRH dan hormon ACTH. Hormon penyebab disregulasi tubuh dapat berkurang jumlahnya karena dengan melakukan yoga peningkatan saraf simpatis dapat dihambat. Selain itu adanya pengeluaran katekolamin akibat sinyal yang diberikan oleh Sistem saraf parasimpatis sehingga, terjadi penurunan detak jantung, tekanan darah, nafas, tingkat metabolisme, ketegangan otot, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stress (Maharani & Hayati, 2020). Respon fisiologis terhadap Latihan fisik,

seperti perubahan detak jantung, curah jantung, ventilasi, dan pengeluaran energi, semuanya lebih besar selama kehamilan daripada sebelum hamil, dan dapat menjadi lebih jelas seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.(Evenson, K. R., Barakat, R., Brown et al., 2014) Yoga yang dilakukan selama kehamilan terbukti bermanfaat untuk mengurangi mual, nyeri punggung, mengatasi kecemasan, stress, depresi, serta memperbaiki pola tidur, dan sakit kepala (Babbar S, & J, 2016) . Pelaksanaan prenatal yoga akan memberikan manfaat yang optimal bagi tubuh apabila dilakukan secara teratur paling sedikit satu kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit. (Hinman et al., 2015).

Selain mengatasi emesis gravidarum prenatal yoga juga dapat digunakan untuk mengatasi ketidaknyaman yang lainnya dalam kehamilan, diantaranya sakit punggung, Low Backpain, konstipasi , bengkak, heartburn, dan lain-lain.(Sindhu, 2014) Senam prenatal gentle yoga ini dapat menjadi pilihan bagi ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyaman selama kehamilan karena tidak memerlukan alat khusus, gerakan yang dilakukan sederhana dan tidak terlalu rumit, selain itu gerakan prenatal yoga yang digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum lebih mengutamakan teknik Pranayama dan relaksasi .

Ibu hamil dapat melakukan senam yoga secara mandiri di rumah dengan mengikuti Gerakan prenatal yoga melalui video, dan jika memungkinkan mengikuti kelas prenatal yoga dengan panduan instruktur yang sudah terlatih . Namun latihan ini harus dilakukan secara teratur dan apabila hanya dilakukan satu kali atau tidak teratur maka efeknya akan berbeda-beda bagi ibu hamil, sehingga disarankan ibu melakukan senam prenatal yoga secara teratur, paling sedikit satu minggu sekali.

D. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan sebagian besar pengetahuan dan ketrampilan Ibu hamil dalam mengatasi emesis gravidarum dengan mengimplementasikan Teknik komplementer khususnya Self Hypnosis dan Prenatal gentle yoga , sehingga diharapkan Ibu hamil dapat melaksanakan teknik self hypnosis dan prenatal yoga secara mandiri dan teratur minimal 15 menit dalam sehari untuk mengurangi emesis gravidarum.

Daftar Pustaka

- Abidah, S. N., Novianti, H., Masruroh, N., & Amani, F. Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan Penanganan Emesis Gravidarum Pada Kader Kesehatan Melalui Pemanfaatan Minuman Herbal Jahe. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 122–131. <https://doi.org/10.31943/abdi.v4i2.66>
- Andriana, E. (2014). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Anggasari, Y., Nisa, F., Ariesta, R., Andriani, D., & Windarti, Y. (2023). The effectiveness of the application of self-hypnosis and prenatal gentle yoga on emesis gravidarum in the first-trimester pregnant women. *Bali Medical Journal*, 12(2), 1222–1226. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i2.4303>
- Asmarany, K. (2017). Efektifitas Penerapan Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.06>
- Babbar S, & J, S. (2016). Yoga in Pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600–612.
- Deekshitulu, B. (2017). *Stress Dan Hypnosis* (3rd ed.).
- Emami-Sahebi, A., Elyasi, F., Yazdani-Charati, J., & Shahhosseini, Z. (2018). Psychological interventions for nausea and vomiting of pregnancy: A systematic review. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 57(5), 644–649. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2018.08.005>
- Evenson, K. R., Barakat, R., Brown, W. J., Dargent-Molina, P., Haruna, M., Mikkelsen, E. M., Mottola, M. F., O., & K. M., Rousham, E. K., & Yeo, S. (2014). Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(2), 102–121. <https://doi.org/10.1177/1559827613498204.Guidelines>
- Heryani, H., Prenatal, Y., & Emesis, M. (2019). *Heni Heryani : Yoga Prenatal Mengurangi Emesis Gravidarum*. 6, 20–24.
- Hinman, S. K., Smith, K. B., Quillen, D. M., & Smith, M. S. (2015). Exercise in Pregnancy: A Clinical Review. *Sports Health*, 7(6), 527–531. <https://doi.org/10.1177/1941738115599358>
- Irianti, B. (2021). Efektifitas Pijat Akupresur Dalam Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1. *Journal of Midwifery Sempena Negeri*, 1(1), 23–29.
- Kaban, T. A. (2018). Efektifitas Hipnotrapi dan Pemberian Tablet B6 Terhadap Intensitas Mual muntah pada Emesis Grafidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Namu Ukur Tahun2018. In *Skripsi*.
- Lee, N. M., & Saha, S. (2011). Nausea and Vomiting of Pregnancy. *Gastroenterology Clinics of North America*, 40(2), 309–334. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2011.03.009>
- Lestari, P., & Putri, R. A. (2018). Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 94–98. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.105>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Manuaba, I. B. (2012). *Ilmu kebidanan*.
- N Djanah, A. K. (2015). Self Hipnosis terhadap Mual Muntah Kehamilan

- Trimester I. In *Kesehatan Ibu dan Anak* (Vol. 7, Issue 1, pp. 125–140).
- Pieter, Herri Zan dan Lubis, N. L. (2012). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Kencana.
- Retni, A., Handayani, F., & Mohamad, I. S. W. (2020). Literature Review: Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v3i2.1687>
- Setiawan, E. (2012). *Panduan terapi aman selama kehamilan*.
- Sindhu, P. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Qanita.