

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Kesehatan

1. Defenisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau masyarakat agar mereka dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan melibatkan berbagai metode dan media untuk menyampaikan informasi, mulai dari ceramah, diskusi, penggunaan media cetak dan elektronik, hingga pendekatan interpersonal Menurut (Aji *et al* (2023).

Ditekankan bahwa pendidikan kesehatan adalah bagian integral dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pendekatan ini mencakup tiga komponen utama: peningkatan kesadaran, peningkatan motivasi, dan peningkatan keterampilan untuk mengubah perilaku kesehatan. (Hasmawati *et al.*, 2024).

2. Tujuan Pendidikan Kesehatan

- a. Adanya perubahan perilaku pada individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara tingkah laku hidup sehat dan lingkungan yang sehat, serta peran aktif dalam upaya tercapainya derajat kesehatan yang optimal.
- b. Terciptanya perilaku sehat individu, keluarga serta mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian
- c. Menurut *WHO* penyuluhan kesehatan ditujukan untuk mengubah tingkah laku seseorang dan masyarakat dibidang kesehatan

3. Prinsip Pendidikan Kesehatan

Prinsip pendidikan kesehatan menurut Aji *et al* (2023) :

- a. Pendidikan kesehatan adalah sekumpulan pengalaman yang dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap dan tindakan sasaran pendidikan.

- b. Pendidikan kesehatan tidak diberikan secara mudah, karena kebiasaan dan tingkah laku bergantung pada sasaran pendidikan, namun pada diri sendiri
- c. Pendidik harus membuat sasaran supaya individu, keluarga serta kelompok-kelompok masyarakat dapat mengubah sikap dan perilakunya sendiri
- d. Berhasilnya suatu pendidikan kesehatan apabila pemberian pendidikan kesehatan kepada sasaran dapat/sudah mengubah sikap serta perilakunya sesuai tujuan dari pendidikan kesehatan tersebut.

4. Dimensi Pendidikan Kesehatan

Ruang lingkup dalam pendidikan kesehatan dapat dilihat berbagai dimensi menurut (Aji *et al* (2023)), yaitu :

a. Aspek Kesehatan

Kesehatan masyarakat terdiri atas empat aspek pokok, yaitu :

- 1) Promosi (*promotif*)
- 2) Pencegahan (*preventif*)
- 3) Penyembuhan (*kuratif*)
- 4) Pemulihan (*rehabilitatif*)

b. Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaannya dapat dikelompokkan menjadi lima, antara lain:

- 1) Pendidikan kesehatan pada tatanan rumah tangga (keluarga)
- 2) Pendidikan kesehatan pada sekolah
- 3) Pendidikan kesehatan ditempat-tempat umum
- 4) Pendidikan kesehatan pada fasilitas pelayanan kesehatan

c. Tingkat Pelayanan Kesehatan

- 1) Pelayanan kesehatan tingkat pertama (primer)
- 2) Pelayanan kesehatan tingkat kedua (sekunder)
- 3) Pelayanan kesehatan tingkat ketiga (tersier)

5. Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan

Pembelajaran dalam pendidikan kesehatan menurut Aji *et al* (2023) yaitu berupa :

a. Metode pendidikan individual

digunakan dalam membina tingkah laku seseorang atau individu yang tertarik pada perubahan tingkah laku yang dapat dikatakan sebagai inovasi.

b. Metode pendidikan kelompok

diberikan pada kelompok dan harus mengetahui banyaknya kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal pada sasaran.

c. Metode pendidikan massa

diberikan pada sasaran yang bersifat umum dan massal tanpa melihat dan membedakan umur, jenis kelamin, status sosial, ekonomi, tingkat pendidikan.

B. Demonstrasi

1. Demonstrasi

Merupakan salah satu teknik dalam menyampaikan sesuatu melalui peragaan suatu langkah-langkah yang menceritakan tentang pekerjaan sesuatu. Biasanya setelah melakukan demonstrasi maka akan dilanjutkan dengan praktek mandiri oleh para peserta (Aji *et al*, 2023).

2. Tujuan Demonstrasi

Demonstrasi adalah praktek yang diperagakan kepada para peserta,

- a. Demonstrasi Proses, adalah demonstrasi untuk mengetahui langkah- langkah sesuatu
- b. Demonstrasi Hasil, adalah demonstrasi untuk menunjukkan hasil dari sebuah proses

C. Konsep Dasar Akupresur

1. Definisi Akupresur

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik

penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Susanti *et al.*, 2024).

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau bisa juga disebut akupunktur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis, terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun invasif melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat.

Terapi akupresur untuk mual dan muntah dilakukan dengan menekan secara manual pada titik merindian ilmu akupresur termasuk kedalam pengobatan alternative atau komplementer (Gahayu & Ristica, 2021). Penenrapan akupresur pada titik *P6, ST6 & CV 12* dilakukan selama minimal 30 menit sehari pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* terbukti secara signifikan menurunkan keparahan mual dan muntah (Azila *et al.*, 2022).

2. Titik Akupresur P6

Akupresur untuk mengobati mual muntah dalam kehamilan dapat dirangsang dititik *Neiguan*. *Nei* berarti medial sedangkan *Guan* berarti (pass) melewati. titik *Neiguan* diyakini menjadi titik utama untuk menghilangkan mual dan muntah pada ibu hamil. titik ini terletak pada aspek *volar* lenngan bawah, yaitu sekitar 3cm diatas lipatan pergelangan tangan dan diantara dua tendon. Kemudian tekanan dapat diberikan secara manual menggunakan jari.

Titik *Neiguan* atau titik (*pericardium 6*) merupakan lokasi yang pada bagian lengan bawah. Stimulasi titik *Neiguan* ini dilakukan pada posisi telapak tangan menghadap keatas. Titik ini berada pada garis tengah lengan bawah, dua ibu jari menuju siku dari lipatan pergelangan tangan. titik ini berlokasi diantara tendon yaitu *tlxor carpi radialis* dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari diatas lipatan tangan.

Gambar 1 Titik *Neiguan* (*Pericardium 6*)



Sumber : (Kemenkes, RI. Buku Saku Petunjuk Praktis Toga Dan Akupresur, 2017)

3. Titik Akupresur ST 36

Titik ST 36, yang dikenal sebagai Zusanli dalam terapi akupresur, adalah salah satu titik penting dalam pengobatan tradisional Tiongkok. Titik ini terletak sekitar empat jari di bawah lutut, di luar tulang kering. ST 36 sering digunakan karena memiliki berbagai manfaat terapeutik, seperti meningkatkan stamina, mengurangi mual dan muntah, serta memperbaiki fungsi pencernaan. Akupresur pada titik ini melibatkan memberikan tekanan atau pijatan selama beberapa menit, yang dapat dilakukan secara rutin untuk hasil yang optimal.

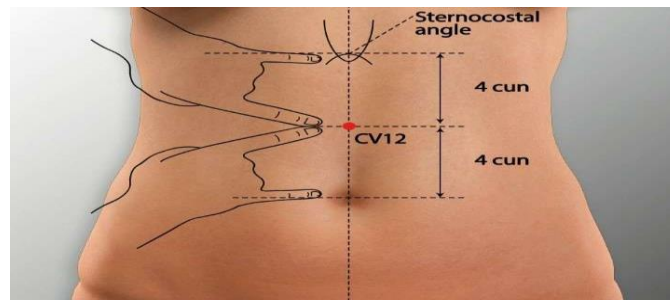
Gambar 2 Titik Stomach (ST 36)



sumber : (Kemenkes, RI. Buku Saku Petunjuk Praktis Toga Dan Akupresur, 2017)

4. Titik Akupresur CV 12

Titik CV12 yang dikenal juga sebagai *Zhongwan*, memiliki lokasi spesifik di bawah tulang dada, tepat di tengah garis yang menghubungkan tulang dada dengan pusar. Titik ini dikenal dalam praktik akupunktur sebagai titik penting untuk mengatasi berbagai masalah pencernaan dan kesehatan lainnya. Fungsi utama dari titik CV 12 dapat meredakan muntah, kehilangan nafsu makan.

Gambar 3 Titik (CV 12)

Sumber : (Kemenkes, RI. Buku Saku Petunjuk Praktis Toga Dan Akupresur, 2017)

5. Manfaat Akupresur

Akupresur efektif menurunkan mual muntah Hal ini menjelaskan bahwa intervensi akupresur, mampu membuat responden menjadi lebih rileks, sehingga kondisi fisiologis dari lemas dan cemas menjadi menurun karena tubuh dan pikiran merasa santai. Akupresur memberikan rangsangan dengan menggunakan jari pada titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu merangsang aliran energi tubuh. Salah satu manfaat akupresur yaitu untuk membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi. Menurut peneliti (Satrianingsih *et al.*, 2024)

6. Teknik Akupresur

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pijat akupresur yang harus diperhatikan adalah kondisi umum ibu hamil, pijat akupresur tidak boleh dilakukan pada saat dalam keadaan yang terlalu lapar, dalam keadaan yang terlalu kenyang, dalam keadaan terlalu emosional (marah, sedih, cemas).

a) Selain kondisi ibu hamil, ruangan untuk terapi akupresur harus diperhatikan:

1. Suhu ruangan tidak terlalu panas atau terlalu dingin
2. Sirkulasi udara baik, tidak terlalu pengap dan tidak melakukan pemijatan diruangan berasap.
3. Terapi bisa dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan tenang,tidak dalam keadaan tegang.

- b) Cara memijat akupresur yaitu :
 - 1. Pijatan dapat dilakukan setelah menemukan titik meridian yang tepat
 - 2. Pijatan bisa dilakukan dengan menggunakan jari tangan (jempol dan jari telunjuk).
- c) Lama dan durasi tekanan menurut
 - 1. Pijatan menurut (Yang), untuk kasus penyakit dingin,lemah,pucat/lesu, dapat dilakukan dengan maksimal 30 kali tekanan, untuk masing-masing titik, dan pemutaran pijat searah jarum jam
 - 2. Pemijatan menurut (Ying), dapat dilakukan dengan maksimal 50 kali tekanan cara pemijatan berlawanan jarum jam
- d) Persiapan Akupresur
 - 1. Sebelum melakukan pijatan tangan dicuci bersih, kuku jari tidak boleh panjang dan tajam
 - 2. Pemijatan dalam keadaan bebas bergerak dengan posisi yang nyaman sehingga bisa melakukan pemijatan dengan bebas dan tepat.
 - 3. Menggunakan jari tangan atau alat bantu pijat yang tidak tajam, tidak menyakitkan dan bersih dalam hal ini peneliti melakukan pemijatan dengan menggunakan ibu jari.
 - 4. Tidak memijat daerah luka atau bengkak
- e) Persiapan lingkungan

Pemijatan dilakukan ditempat yang bersih

D. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan (*Anowledge*) adalah hasil tahu dari seseorang penginderaan yg dimilikinya terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan tiap orang berbeda-beda tergantung dari bagaimana penginderaan masing-masing terhadap objek atau sesuatu.

2. Tingkat pengetahuan

a) Tahu (*know*)

Tahu yang diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b) Memahami (*comprehension*)

Kata memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c) Aplikasi (*aplication*)

Diartikan sebagai kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajarinya pada situasi atau kondisi real.

d) Analisis (*analysis*)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti menggambarkan (membuat bagan), memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e) Sintesis (*synthesis*)

Menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Misalnya dapat menyusun, merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f) Evaluasi (*evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan Justifikasi terhadap suatu materi atau objek

3. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu cara tradisional dan cara modern (ilmiah) menurut Rahmawati *et al*(2019) yakni :

a. Cara coba salah (*Trial and error*)

Metode ini dilakukan dengan menggunakan keterampilan pemecahan masalah, apabila mengalami kegagalan maka akan dilakukan cara lain, hingga suatu masalah terselesaikan.

b. Cara kekuasaan (Otoriter)

Sumber pengetahuan ini dapat berupa pemimpin masyarakat baik formal maupun nonformal, ahli agama, pemegang pemerintahan, ahli ilmu pengetahuan dan sebagainya. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Cara ini dengan mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah yang dihadapi, maka untuk memecahkan masalah lain yang sama, orang dapat pula menggunakan cara tersebut. Tetapi bila ia gagal, ia tidak dapat mengulangi cara itu dan berusaha untuk mencari jawaban yang lain, sehingga dapat berhasil memecahkannya.

d. Melalui jalan pikiran

Yaitu dengan menggunakan penalaran dalam memperoleh kebenaran pengetahuan. Penalaran dengan menggunakan jalan pikiran ada dua, yaitu :

1) **Dengan cara induksi dan deduksi.**

Penalaran Induktif, yaitu penalaran yang berdasar atas cara berfikir untuk menarik kesimpulan umum dari sesuatu yang bersifat khusus atau individual. Penalaran deduktif, yaitu penalaran yang berdasar atas cara berpikir yang menarik kesimpulan yang khusus dari sesuatu yang bersifat umum

2) **Cara modern atau cara ilmiah**

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut

metodologi penelitian (*research methodology*). Metode ilmiah adalah upaya memecahkan masalah melalui berfikir rasional dan berfikir empiris dan merupakan prosedur untuk mendapatkan. Metode alamiah pada dasarnya menggabungkan berfikir rasional dengan berfikir empiris, artinya pertanyaan yang dirumuskan disatu pihak dapat diterima oleh akal sehat dan dipihak lain dapat dibuktikan melalui data dan fakta secara empiris. (Syapitri *et al.*,2021)

4. Cara pengukuran pengetahuan

Dapat dilakukan dengan wawancara atau angkat yang menanyakan tentang isi materi atau objek Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Pada penelitian ini cara untuk mengukur pengetahuan ibu hamil menggunakan pedoman kuisioner yang membahas tentang pengetahuan mual muntah dan pengetahuan akupresur dengan jumlah soal sebanyak 16 soal , beri nilai apabila jawaban (Benar =1) jika (Salah=0) sehingga Total skor jumlah = (16 dari 100). Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan Menurut (Rahmawati.,2019) dengan skala yaitu :

- a. Baik : Hasil Presentase 76%-100%
- b. Cukup : Hasil Presentase 56%-75%
- c. Kurang : Hasil presentase <56%

E. Kehamilan

1. Definisi Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Menurut Federasi *Obstetri* Ginekologi Internasional Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari *spermatozoa* dan *ovum* dan dilanjutkan dengan nidasi atau implanisasi. bila dihitung dari saat *fertilisasi* hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional.(Sari & Hindratni, 2022).

2. Klasifikasi Kehamilan

Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin yaitu 280 hari atau 40 minggu periode Menurut (Atiqoh, 2020). Dalam kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu :

- a. Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu kehamilan.
- b. Trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 sampai 27 minggu kehamilan).
- c. Trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 sampai 40 minggu kehamilan).

3. Tanda Dan Gejala Kehamilan

Ada beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita sebelum hamil dan saat hamil Menurut (Atiqoh, 2020) yaitu :

a. Uterus

Peningkatan ukuran uterus disebabkan oleh peningkatan vaskularisasi dan dilatasi pembuluh darah, *hiperplas* dan *hipertrofi* (pembesaran serabut otot dan jaringan *fibroelastis* yg sudah ada), perkembangan desidua.

b. Payudara

Rasa kesemutan nyeri tekan pada payudara yang secara bertahap mengalami pembesaran karena peningkatan *alveolar* dan suplai darah. areola gelap/berpigmen mulai timbul sejak minggu keenam kehamilan.

b. Vagina Dan Vulva

Peningkatan vaskularisasi menimbulkan warna ungu kebiruan yang disebut tanda *Chadwik*, muncul pada minggu keenam tapi mudah terlihat pada minggu kedelapan kehamilan.

c. Integumen

Terdapat bercak *hiperpigmentasi* kecoklatan pada kulit di daerah tonjolan maksila dan dahi yang disebut *cloasma gravidarum*.

d. Pernapasan

Kebutuhan oksigen ibu meningkat sebagai respon tubuh terhadap percepatan laju *metabolic* dan peningkatan kebutuhan oksigen jaringan uterus dan payudara

e. Pencernaan

Pada awal kehamilan sepertiga dari wanita hamil mengalami mual dan muntah.

f. Perkemihan

Pada awal kehamilan suplai darah ke kandung kemih meningkat sehingga meningkatnya frekuensi berkemih.

g. Volume Darah

Pada usia kehamilan 32 minggu kadar Hb turun.

h. Sel Darah

Peningkatan sel darah merah (*Hemodilusi*) yg disertai anemia fisiologis.

i. Metabolisme

Mengalami perubahan yg mendasar, dimana kebutuhan nutrisi makin tinggi untuk pertumbuhan janin dan persiapan pemberian ASI.

4. Proses Kehamilan

Proses kehamilan merupakan mata rantai berkesinambungan yang terdiri dari :

a. Ovum

Melosis pada wanita menghasilkan sebuah telur/ovum.

b. Sperma

Ejakulasi pada hubungan seksual dalam kondisi normal mengandung 200-500 juta sperma kedalam vagina. Sperma dapat menembus lapisan pelindung ovum sebelum *fertilisasi*.

c. *Fertilisasi*

Fertilisasi berlangsung di *ampula tuba uterine*. dengan demikian terbentuklah *zigot*.

d. Implantasi

7 sampai 10 hari setelah konsepsi *trofoblas* mensekresi enzim yg membantunnya membenamkan diri ke dalam endometrium sampai seluruh bagian *blastosis* tertutup (Tasya & Fatwa, 2020).

5. Ketidaknyamanan Kehamilan

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan system dalam tubuh ibu hamil Menurut (Sari & Hindratni, 2022) diantaranya:

a. Sakit kepala

Sakit kepala sering dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh factor fisik maupun emosional.

b. Kram perut

Hal ini sering terjadi karena adanya perubahan hormonal karena adanya pertumbuhan dan pembesaran dari Rahim.

c. Meludah

Keinginan meludah terus menerus dianggap normal sebab hal ini termasuk gejala *morning sickness*.

d. Peningkatan berat badan

Peningkatan berat badan menyebabkan pembesaran Rahim dan hormon *estrogen* yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormone *progesterone* yang menyebabkan tubuh menahan air.

e. Merasa lelah

Hal ini terjadi karena tubuh bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan

f. Morning sickness

Nausea dan Gravidarum 50% wanita hamil mengalami mual muntah dan biasanya dimulai sejak awal kehamilan

i. Konstipasi

Keluhan ini menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien

j. Sering buang air kecil

Keinginan sering buang air kecil pada awal kehamilan dikarenakan rahim yang membesar dan menekan kandung kemih.

k. Pembesaran payudara

Payudara akan membesar dan mengencang untuk persiapan menyusui (Azila *et al.*, 2022).

6. Perubahan Psikologis Yang Dialami Oleh Ibu Hamil Adalah

- a. Ibu hamil merasa tidak sehat dan kadang-kadang merasa benci dengan kehamilannya
- b. Ibu hamil akan mengalami kecemasan dan kesedihan, bahkan kadang ibu berharap agar dirinya tidak hamil
- c. Ibu hamil selalu mencari tahu apakah ia benar-benar hamil
- d. Setiap perubahan yang terjadi dalam dirinya akan selalu mendapat perhatian dengan seksama.
- e. Kehamilan merupakan rahasia seseorang yang mungkin akan memberitahukannya kepada orang lain atau bahkan merahasiakannya (Sari & Hindratni, 2022).

Gambar 4 Perubahan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil



Sumber : (Istock, 2025)

F. Mual Muntah

1. Definisi Mual Muntah

Mual dan muntah merupakan gejala umum yang sering terjadi pada ibu hamil, yang juga dikenal sebagai *Morning Sickness* (Das *et al.*, 2023). Mual (nausea) dan muntah (gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering dialami oleh ibu hamil. Mual merupakan suatu rasa atau sensasi yang tidak menyenangkan yang terjadi dibelakang tenggorokkan dan epigastrium yang dapat menyebabkan muntah, sedangkan muntah

diartikan sebagai perasaan subjektif dan adanya keinginan untuk muntah. (Alifah & Sugiantini, 2024).

Mual biasanya terjadi pada pagi hari maupun pada malam hari. gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual muntah terjadi 60-80% Primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. 1 : 1000 gejala *Emesis gravidarum* dapat bertambah berat menjadi *Hiperemesis gravidarum*. *Hiperemesis Gravidarum* dapat mengakibatkan tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang sehingga menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya (Sari & Hindratni, 2022).

Gambar 5 Ibu hamil Mual Muntah



Sumber : (dr. Asep Surbakah, 2021)

2. Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah

a) Pendidikan

Ibu hamil dengan pendidikan yang tinggi akan dengan mudah menerima suatu informasi, sehingga dengan bertambahnya pengetahuan diharapkan dapat memunculkan sikap positif dalam upaya mencegah mual muntah dengan penanganan Farmakologi maupun Non Farmakologi. Sebaliknya ibu hamil dengan pendidikan yang rendah akan berpengaruh pada penerimaan dan sikap tentang

suatu informasi termasuk dalam upaya mencegah mual muntah dengan farmakologi maupun non farmakologi.

b) Pengetahuan

Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan terkait manfaat dan tujuan akupresur, dalam upaya mencegah mual muntah, akan menjadi penyebab dari kegagalan jika ibu Hamil jika tidak mendukung pemberian akupresur sebaliknya ibu hamil yang memperoleh pengetahuan akan mengerti cara mencegah mual muntah dan mendukung pemberian akupresur non farmakologi

c) Hormonal

Peningkatan kadar *HCG* dan *estrogen* secara drastis kondisi ini akan mempengaruhi bagian otak pengontrol muntah. hal ini yang sering terjadi pada ibu hamil.

d) Psikososial

Ibu hamil merasa tidak sehat dan kadang muncul kecemasan Dan terkadang mengalami kesulitan dalam membina hubungan, rentan terhadap masalah dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisik.

e) Pekerjaan

Ibu hamil dengan pekerjaan rumah tangga tidak dapat membantu perekonomian keluarga, dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat ibu merasa tidak sehat sehingga menimbulkan mual muntah pada kehamilannya (Irmawati, 2016)

3. Dampak mual muntah

Mual muntah dapat menjadi *hiperemesis gravidarum* yang menyebabkan ibu mual muntah terus menerus dapat membahayakan kesehatan ibu dan kesehatan janin yg dikandungnya (Campbell *et al.*, 2019).

4. Cara mengatasi mual muntah

Mengatasi mual muntah pada kehamilan Menurut (Sari & Hindratni, 2022) yaitu :

a. Penanganan Farmakologi

1. Vitamin B6

vitamin yang larut dalam air. vitamin ini dianjurkan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan.

2. Antihistamin

obat yang paling banyak digunakan ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

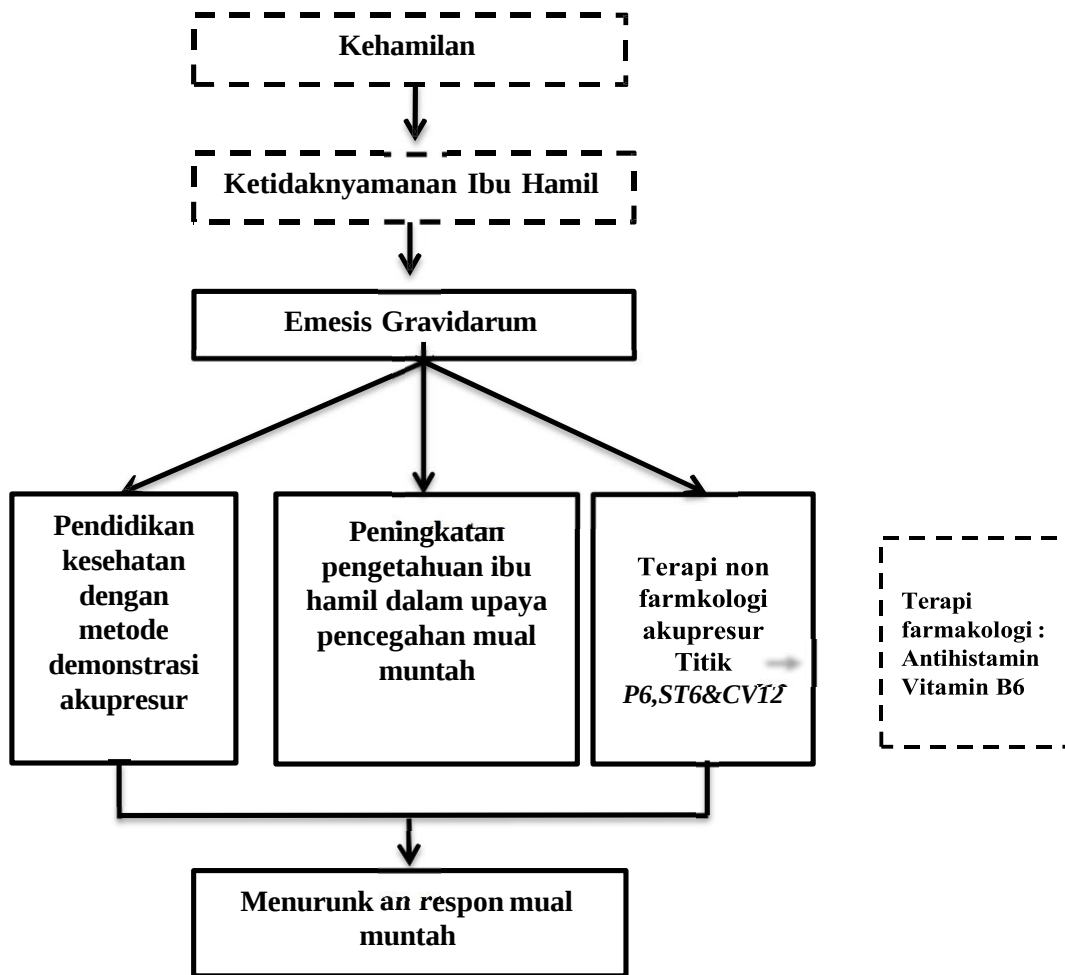
b. Penanganan Non Farmakologi

Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi mual muntah adalah terapi akupresur, yang melibatkan pijatan pada titik meridian tertentu yang terkait dengan organ dalam tubuh. Teknik ini tidak menggunakan prosedur invasif atau obat-obatan, tetapi menggunakan sel-sel tubuh sendiri, yang menghindari efek samping obat dan tidak mahal (Susanti *et al.*, 2024)

5. Upaya Pencegahan Mual Muntah

Upaya pencegahan mual muntah pada kehamilan Menurut (Atiqoh,2020) yaitu : Prinsip pencegahan mual muntah adalah dengan memberikan penjelasan bahwa kehamilan dan persalinan sebagai suatu proses fisiologis, memberikan keyakinan bahwa mual dan kadang-kadang muntah merupakan gejala fisiologis pada kehamilan muda dan akan hilang setelah 4 bulan, dan menganjurkan ibu mengubah pola makan sehari-hari dengan makan sedikit tetapi lebih sering. Motivasi ibu untuk tidak segera turun dari tempat tidur saat bangun pagi, tetapi usahakan makan roti kering atau biskuit dan the hangat terlebih dahulu. Makanan dan minuman sebaiknya disajikan dalam keadaan hangat, serta hindari makanan yang berminyak, berlemak, pedas, atau berbau menyengat. Menghindari kekurangan karbohidrat merupakan factor yang penting. Oleh karena itu, dianjurkan makan yang banyak mengandung gula. Selain itu, istirahat yang cukup, minum yang cukup, dan menjaga sirkulasi udara juga penting.

G. Kerangka teori



Keterangan :

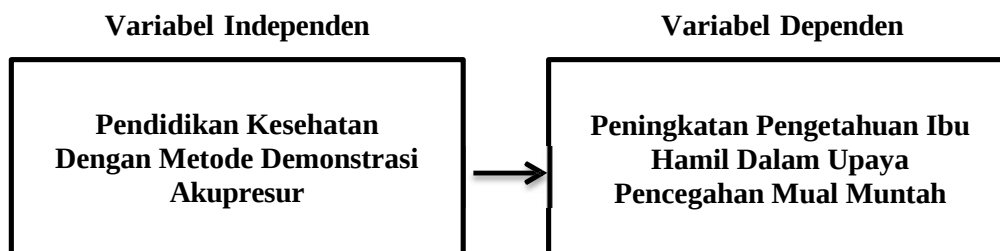


: Diteliti



: Tidak Diteliti

H. Kerangka Konsep



I. Definisi Operasional

Tabel 2.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Independen					
1.	Pendidikan Kesehatan dengan metode demonstrasi akupresur	Pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau masyarakat agar mereka dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya melalui peragaan dan langkah-langkah melakukan akupresur	SAP	Nominal	1. Dilakukan 2. Tidak dilakukan
Dependen					
2.	Peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam upaya pencegahan mual muntah	Meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang cara mencegah mual muntah	Kuesioner akhir (<i>pre test dan post test</i>)	ordinal	Peningkatan Skor pengetahuan berdasarkan kuesioner akhir - Baik

					(76%-100%) -Cukup (56%-75%) -Kurang (<56%) (<i>post test</i>).
--	--	--	--	--	---

J. Hipotesis Penelitian

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi akupresur terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam upaya pencegahan mual muntah

Ho : Tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi akupresur terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam upaya pencegahan mual muntah