

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, S., & Sugiantini, T. E. (2024). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja PMB Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. In 1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia (Vol. 9, Issue 1).
- Atiqoh, R. N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum*. One Peach Media.
- Azila, N., Nafiah, M., Wei Keong Chieng, Zainuddin, A. A., Chew, K. T., Kalok, A., Abu, M. A., Ng, B. K., Ismail, N. A. M., & Azurah, A. G. N. (2022). *Effect of Acupressure at P6 on Nausea and Vomiting in Women with Hyperemesis Gravidarum: A Randomized Controlled Trial. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710886>
- Azwar, A. (2015). Pengantar pendidikan kesehatan. Jakarta: Binarupa Aksara
- Campbell, K., Rowe, H., Azzam, H., & Lane, C. A. (2019). *The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 38(12), 1127–1137. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2016.08.009>
- Das, J., Khan University, A., Yao, D., Upadhyay, R. P., Zhao, Q., Tan, M.-Y., Shu, S.-H., & Liu, R.-L. (2023). *The efficacy and safety of complementary and alternative medicine in the treatment of nausea and vomiting during pregnancy: A systematic review and meta-analysis*.
- dr. Asep Surbakah, S. K. (2021). *Hiperemesis Gravidarum*. Designed by Asep Surbakah.
- Fera Septa, A., Atika, S., Hs, S., Dewi, N. R., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro *Application Of Acupressure In First Trimester Pregnant Women To Overcome Nausea And Vomiting In The Region Metro Puskesmas Work. Jurnal Cendikia Muda*, 1(4).
- Gahayu, P., & Ristica, O. D. (2021). Penerapan Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah pada Kehamilan Trimester I di PMB SIti Juleha Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 70–78. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.461>
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian*. Zanafa Publishing.
- Hasmawati, H., Permayanti, & Veftisia, V. (2024). Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi Akupresur untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Kehamilan di Desa Pungkit. In Universitas Ngudi Waluyo (Vol. 3, Issue 1).

- Indah Sari, D., & Wahyuningsih, S. (2021). *The Effectiveness of Acupressure Therapy on Decreasing Complaints of Nausea and Vomiting in Pregnant Women. Nursing and Health Sciences Journal(NHSJ)*, 1(1), 20–30. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.5>
- Irmawati. (2016). Kehamilan Bermasalah “ Masalah-Masalah Umum Kehamilan Yang Wajib Di Ketahui Wanita.”
- Istock. (2025). *Morning Sickness*. Desain Istock.
- Kemenkes, RI. Buku Saku Petunjuk Praktis Toga Dan Akupresur. (2017).
- Meihartati, T., Suddin, L. S., & Akmar Ahmad, Z. (2024). *Dual method P6 acupressure to overcome nausea and vomiting during early pregnancy. Healthcare in Low Resource Settings* <https://doi.org/10.4081/hls.2024.1314>
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu perilaku kesehatan (Cet. ke-2). Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurianti, R., Valianda, F., & Hanifa, F. (2024). Pengaruh Pijat Akupresur Dan Seduhan Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb R Desa Margaluyu Kecamatan Campaka Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 2020–2025.
- Parapat, Margareth, Nanda, Friska, Tarigan, Simanjuntak, S., Resti, Simanjuntak, Hotmaria, & Eva. (2023). Pengaruh Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik P-6 Terhadap Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama Sari Mutiara Tandem. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2).
- Rahmawati. W.C.(2019).Promosi Kesehatan Dan Ilmu Wineka Media
- Sari, S. I. P., & Hindratni, F. (2022). *Emesis Gravidarum Dengan Akupresur*. Taman Karya.
- Satrianingsih, N. M. D., Adhiestiani, N. M. E., & Saraswati, P. A. D. (2024). *The Effect of PC6 Acupressure Therapy on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women. Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 12(1), 3237. <https://doi.org/10.33992/jik.v12i1.3214>
- Susanti, I., Idawati, & Yuliana. (2024). Demonstrasi Pijat Akupresure Pada Ibu Hamil Trimester I Sebagai Upaya Pencegahan Mual Muntah Selama Kehamilan Di Desa Masjid Bungie Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie. *Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1).
- Syapitri, H., Amalia, & J, A. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan (Vol. 1, Issue st). Ahlimedia Pres.

- Tasya, & Fatwa, H. (2020). Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil.
- Venny, F., Ananti, Y., Budi Rahayu, T., & Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, P. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur dan Jahe Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil : *Systematic Literature Review*. *Healthy Indonesian Journal*, 1(3).
- Yuliana, A., & Setiawati, L. (2023). *Efektivitas demonstrasi akupresur dan aromaterapi terhadap penurunan keluhan mual muntah ibu hamil*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 6(3), 190–198.
<https://doi.org/10.21009/jkm.v6i3.2023>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan judul skripsi

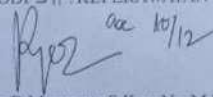
PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : Lidya Asmita Gulo
 NIM : P07520221025
 PEMINATAN : Keperawatan Maternitas
 Nama Pembimbing : Nani Zulfikar, S.Pd., S.Kep.,Ns.,M.Kes

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	PARAF PEMBIMBING
1.	Hubungan Pengetahuan Dan Sumber Informasi Dengan Minat Ibu Menggunakan Alat Kontrasepsi Iud Di Wilayah Kerja Puskesmas.	
2.	Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Ibu Hamil Terhadap Resiko Preeklamsia.	
3.	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Akupresur Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Mual Muntah.	

NO	JUDUL YANG DISETUJUI
3	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Akupresur Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Mual Muntah. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Akupresur Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Mual Muntah.

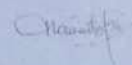
KA. PRODI STK. KEPERAWATAN

 02/12

Dr. Risma D. Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
 NIP. 1969081119930322001

MEDAN, 10 Desember 2024

DOSEN PEMBIMBING



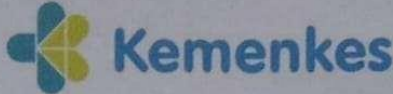
Nani Zulfikar, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
 NIP. 196610101989032002

Lampiran 2. Jadwal Penelitian

Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu						
		2025						
		01	02	03	04	05	06	08
1	Pengajuan Judul							
2	Penyusunan Proposal							
3	Seminar Proposal							
4	Revisi Proposal							
5	Pengumpulan Data							
6	Pengolahan Data							
7	Analisa Data							
8	Penyusunan Laporan							
9	Seminar Hasil							
10	Revisi Laporan							
11	Pengumpulan Skripsi							

Lampiran 3. Surat izin survei awal penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F XXII.11/1236 /2025

Yth. : Kepala Klinik Pratama Niar Patumbak

Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Hal : Izin Survey Awal

Tanggal : 21 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Lidya Asmita Gulo	P07520221025	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Akupresur Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Mual Muntah di Pratama Niar Patumbak

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Azzura Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 4. Surat balasan izin survei awal penelitian

 **KLINIK PRATAMA NIAR**
Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

No : 03/KPN/IX/2025
Lampiran :
Hal : Surat Keterangan Balasan Izin Penelitian

Kepada:
Yth. Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Berdasarkan surat saudara nomor: KH.03.01/F.XXII.11/133.B/2025 Pada Tanggal 21 Januari 2025 perihal izin penelitian di Klinik Pratama Niar. Maka dengan ini kami sampaikan bahwa Ibu Klinik Pratama Niar menyatakan Mahasiswa berikut:

Nama : Lidya Asmita Gulo
Nim : P07520221025
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul KTI : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE DEMONSTRASI AKUPRESURE TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DALAM UPAYA PENCEGAHAN MUAL MUNTAH DI KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK

Berkenan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang namanya diatas telah selesai melakukan survei awal penelitian di Klinik Pratama Niar Desa Marindal II Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang.

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melapor kepada kami,selanjutnya menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk melakukan penelitian dalam penyusuna karya tulis ilmiah

Demikian surat ini diperbuat dengan sebenarnya. Untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Pimpinan Klinik Pratama Niar

 **KLINIK PRATAMA NIAR**
IZIN NOMOR 03/440/KP/1/03/2015/2025
Dusun V Desa Marindal II Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang
Bd. Junia Sirih S. Keb

Lampiran 5. Surat Keputusan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.2403/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Lidya Asmita Gulo
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu hamil Dalam Upaya Pencegahan Mual Muntah Dengan Metode Demonstrasi Akupresur Di Klinik Pratama Niar Patumbak"

"The Influence of Health Education on Increasing the Knowledge of Pregnant Women in Efforts to Prevent Nausea and Vomiting with the Acupressure Demonstration Method at the Niar Patumbak Primary Clinic"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 17 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 17, 2025 until October 17, 2026.



October 17, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6. Surat balasan izin survei akhir



KLINIK PRATAMA NIAR

Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

No : 02/KPN/VI/2025
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Balasan Izin Penelitian

Kepada :
Yth. Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Berdasarkan surat saudara nomor : KH.03.01/F.XXII.11/922.B/2025 Pada tanggal 28 Mei 2025 perihal iziin penelitian di Klinik Pratama Niar. Maka dengan ini kami sampaikan bahwa Ibu Klinik Pratama Niar menyatakan mahasiswa berikut :

Nama : Lidya Asmita Gulo
Nim : P07520221025
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Mual Muntah Dengan Metode Demonstrasi Akupresur di Klinik Pratama Niar

Berkenan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang namanya diatas diberi izin untuk melakukan penelitian di Klinik Pratama Niar Desa Marindal II Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang.

Demikian surat ini diperbuat dengan sebenarnya, untuk dipergunakan sesuai keperluan

Pimpinan Klinik Pratama Niar

Bd. Juniarsih S.Keb

Lampiran 7. Surat persetujuan menjadi responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONCENT)

Nama saya Lidya Asmita Gulo, mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Medan. Saya akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Akupresur Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Mual Muntah Di Klinik Pratama Niar Patumbak”. Penelitian ini merupakan salah satu syarat kegiatan untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Medan.

Penelitian ini tidak menimbulkan efek negatif apapun yang dapat mengganggu kenyamanan ataupun mengganggu kesehatan bagi responden. Semua informasi yang diberikan tidak akan merugikan Anda dan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan dalam penelitian ini. Peneliti berharap agar Anda dapat berpartisipasi dalam penelitian ini, jika Anda setuju maka dapat menandatangani lembar persetujuan ini.

Demikian lembar persetujuan ini saya perbuat. Atas bantuan dan partisipasi Anda dalam penelitian saya ini saya ucapkan terimakasih.

Medan, 2025

Peneliti

Responden

(Lidya Asmita Gulo)

()

Lampiran 8. Lembar ceklis penelitian

LEMBAR CEKLIS

**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi
Akupresur Terhadap Peningkatan Pengetahaun Ibu Hamil
Dalam Upaya Pencegahan Mual Muntah
Di Klinik Pratama Niar Patumbak**

Nama :

Alamat :

No. Telp :

Data Umum :

1. Umur :

a. < 20 tahun

☐

b. 20 – 35 tahun

☐

c. > 35 tahun

☐

2. Pendidikan :

a. SD

☐

b. SMP

☐

c. SMA

☐

d. Perguruan Tinggi

☐

3. Pekerjaan :

a. Ibu Rumah Tangga

☐

b. Wiraswasta

☐

c. PNS

☐

d. Lainnya

☐

4. Paritas :

a. Primipara

☐

b. Multipara

☐

Lampiran 9. Kuesioner penelitian

KUISIONER

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE
DEMONSTRASI AKUPRESUR TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN IBUHAMIL
DALAM UPAYA PENCEGAHAN MUAL MUNTAH
DI KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK**

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama
2. Beri Nilai Jika (Benar = 1) Jika (Salah = 0) pada jawaban yang sesuai dengan jawaban anda

NO	PERTANYAAN	BENAR	SALAH
PENGETAHUAN MUAL MUNTAH			
1	Ibu hamil mengubah pola makan sehari-hari dengan makan sedikit tetapi lebih sering.		
2	Setelah bangun pagi ibu hamil tidak segera turun dari tempat tidur usahakan makan roti kering atau biskuit dan teh hangat terlebih dahulu.		
3	Makanan dan minuman disajikan dalam keadaan hangat		
4	Menghindari makanan berminyak		
5	Menghindari makanan yang pedas		
6	Menghindari makanan yang berlemak		
7	Makanan tidak berbau menyengat		
8	Ibu hamil minum yang cukup		
9	ibu hamil istirahat yang cukup		
10	Ibu menjaga sirkulasi udara disekitarnya dengan membuka jendela dan membiarkan udara segar masuk		
PENGETAHUAN AKUPRESUR			

1	Akupresur adalah teknik penekanan untuk melancarkan aliran darah diseluruh tubuh		
2	Pelaksanaan akupresur dilakukan minimal 30 detik dalam sehari		
3	Akupresur dapat menurunkan keparahan mual muntah		
4	Titik Akupresur PC6 merupakan titik pemijatan yang terletak diatas 3 jari di pergelangan tangan bagian dalam		
5	Titik Akupresur ST36 merupakan titik pemijatan yang terletak di 3 jari diatas pergelangan kaki bagian dalam		
6	Titik Akupresur CV12 merupakan titik pemijatan yang terletak 5 jari di atas pusar		

Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat Akupresur

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK AKUPRESUR
DEFINISI	Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional yang menggunakan tekanan pada titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami dibagian tubuh.
TUJUAN	Akupresur salah satu pijat nonfarmakologi bertujuan mencegah dan mengurangi mual dan muntah.
INDIKASI	Ibu hamil yang mengalami mual muntah
KONTRA INDIKASI	1. Ibu hamil yang mengalami mual muntah berat 2. Ibu hamil dalam keadaan emosional
PERSIAPAN	1. Sebelum melakukan akupresur mencuci tangan terlebih dahulu, kuku jari tidak boleh panjang dan tajam. 2. Pemijat dalam keadaan bebas bergerak dengan posisi yang nyaman sehingga bisa melakukan pemijatan dengan bebas dan tepat 3. Melakukan pemijatan dengan menggunakan ibu jari
PERSIAPAN KLIEN	1. Ibu hamil sebaiknya dalam keadaan berbaring, duduk atau dalam posisi yang nyaman 2. Ibu hamil dalam keadaan rileks, tidak emosional
PERSIAPAN LINGKUNGAN	1. Ruangan tempat pemijatan hendaknya tidak pengap dan mempunyai sirkulasi yang baik 2. Pemijatan dilakukan ditempat yang bersih

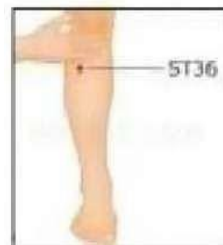
PROSEDUR

PELAKSANAAN

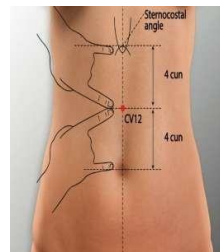
1. Pijat pada daerah atau titik akupresur
2. Cari titik P6 yang berada di daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari daerah *distal* pergelangan tangan antara *dua tendon* (*flexor carpiradialis* dan *otot palmaris longus*)



3. Cari titik ST 36 yang berada di daerah lutut yaitu 3 atau 4 jari bawah lutut.



4. Cari titik CV 12 yang berada di bawah tulang dada dengan pusar.



5. Jumlah pijatan menyesuaikan dengan kondisi yang dialami klien apabila kondisi energi tubuh lemah maka pijatan dengan jumlah

	30 kali. Apabila kondisi energi yang ada dalam tubuh terlalu kuat, maka jumlah pijatan 50 kali.
FASE TERMINASI	1. Melakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan 2. Mencuci tangan
HASIL	Dokumentasi : 1. Catat tindakan yang telah dilakukan 2. Waktu dan tanggal tindakan

Lampiran 11. Satuan acara penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE
DEMONSTRASI AKUPRESUR TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN IBUHAMIL
DALAM UPAYA PENCEGAHAN MUAL MUNTAH
DI KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK**



Disusun Oleh :

Lidya Asmita Gulo

P07520221025

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

SATUAN ACARA PENYULUHAN

NO	Tahap	Waktu	Kegiatan		Media
			Penyuluhan	Peserta	
1	Pembukaan	2 menit	1. Salam 2. Perkenalan 3. Menjelaskan pengertian pendidikan kesehatan untuk ibu hamil 4. Kontrak waktu	Mendengarkan	Ceramah
2	Mual muntah pada ibu hamil	2 menit	1. Menjelaskan tentang penyebab dan dampak mual muntah serta 2. Menjelaskan cara pencegahan mual muntah	Memperhatikan	Ceramah
3	Metode pendidikan	2 menit	1. Memberikan metode pendidikan kesehatan untuk ibu hamil	Mendengarkan,	Ceramah
4	Demonstrasi akupresur pada ibu hamil	2 menit	1. Teknik dan prinsip akupresur 2. Titik akupresur yang efektif untuk mual muntah	Mendengarkan	Ceramah

			3. Teknik demonstrasi akupresur		
5	Evaluasi pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode akupresur	5 menit	1. Cara mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil 2. Teknik pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah	Mendengarkan, bertanya dan menjawab	Tanya jawab
6	Uji coba dan penerapan akupresur pada ibu hamil	2 menit	Menjelaskan teknik akupresur kepada ibu hamil	Memperhatikan	Buku saku

Pokok bahasan :

Pendidikan Kesehatan

Sub pokok bahasan : Metode demonstrasi akupresur terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam upaya pencegahan mual muntah

Waktu : Selasa 1 April, 2025

Sasaran : Ibu hamil

Tempat : Di klinik pratama Niar Patumbak

Waktu : 1x 15 menit

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi akupresur selama 1x 15 = 15 menit, diharapkan

responden dapat memahami pentingnya metode akupresur dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil

2. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi akupresur klien/ibu hamil mampu :

- a. Mengetahui dan memahami bagaimana cara upaya pencegahan mual muntah

B. Kegiatan Belajar Mengajar

C. Metode : Ceramah untuk memberikan pemahaman dasar mengenai konsep

D. pendidikan kesehatan

E. Media : Buku

F. Evaluasi

1. Struktur

- a. SAP sudah siap sebelum dilaksanakannya kegiatan
- b. Media, tempat, dan klien sudah siap
- c. Pendidikan kesehatan dilaksanakan di klinik pratama Niar Patumbak

2. Proses

- a. Kegiatan berjalan lancar sesuai rencana dan kontrak yang telah disepakati di awal pembukaan
- b. Klien antusias terhadap materi pendidikan kesehatan
- c. Klien mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh peneliti
- d. Klien mendengarkan proses pendidikan kesehatan sampai selesai

3. Evaluasi

- a. Formatif

Setelah melakukan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi akupresur selama 15 menit, klien mampu untuk :

- 1) Menjelaskan dengan benar cara melakukan terapi akupresur

b. Sumatif

Setelah melakukan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi akupresur selama 15 menit, klien mampu menjelaskan

MATERI

Dari hasil terhad artikel jurnal, dapat dijelaskan bahwa intervensi keperawatan komplementer akupresur pada titik P6 ST36 dan CV12 dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil, akupresur dan akupuntur dapat menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (*Homeostasis*) (Runiari, 2010).

Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh (Fengge, 2012). Terapi akupressur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada P6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari daerah distal pergelangan tangan antara dua tendon . Terapi ini menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Runiari, 2010).

Dalam jurnal ini tidak semua artikel yang menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Titik-titik yang umumnya dimanipulasi pada kondisi mual muntah diantaranya titik P6 dan dikombinasikan dengan titik ST36. Aplikasi dari beberapa titik yang bermanfaat dalam mengurangi suatu gejala penyakit dapat menghasilkan efek yang lebih efektif (Weiss, 2002 dalam Snyder & Lindquist, 2002).

Ada beberapa penelitian yang dikombinasikan dengan terapi yang lain, yaitu dengan obat yang diberikan secara oral maupun cairan melalui vena. Dalam pengobatan akupresur tidak perlu mengkonsumsi obat-obatan, jamu, dan ramuan sebab dengan terapi akupresur tubuh manusia sudah memiliki kandungan obat dalam tubuh, jadi tinggal diaktifkan oleh sel-sel syaraf tubuh (Fengge, 2012)

DAFTAR PUSTAKA

Oh, S., dkk. (2021). Pengaruh Akupresur terhadap Mual dan Muntah pada Awal Kehamilan: Uji Coba Terkendali Acak. *Komplementer*

Susanti, I., Idawati, & Yuliana. (2024). Demonstrasi Pijat Akupresure Pada Ibu Hamil Trimester I Sebagai Upaya Pencegahan Mual Muntah Selama Kehamilan Di Desa Mesjid Bungie Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie. *Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1).

Lampiran 12. Master tabel penelitian

MASTER TABEL

No	Nama	Umur	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	Paritas	Kode
1	Ny. C	25	2	SMA	2	Wiraswasta	2	Multipara	2
2	Ny. A	28	2	SMA	2	IRT	1	Multipara	2
3	Ny. L	24	2	SMA	2	Wiraswasta	2	Multipara	2
4	Ny. D	23	2	SMA	2	Wiraswasta	2	Primipara	1
5	Ny. S	19	1	Perguruan Tinggi	3	Wiraswasta	2	Primipara	1
6	Ny. E	31	2	Perguruan Tinggi	3	PNS	3	Multipara	2
7	Ny. E	38	3	Perguruan Tinggi	3	PNS	3	Multipara	2
8	Ny. R	24	2	Perguruan Tinggi	3	Wiraswasta	2	Multipara	2
9	Ny. W	27	2	SMA	2	IRT	1	Multipara	2
10	Ny. S	28	2	Perguruan Tinggi	3	Wiraswasta	2	Multipara	2
11	Ny. X	38	3	SMA	2	IRT	1	Multipara	2
12	Ny. U	32	2	SMA	2	IRT	1	Primipara	1
13	Ny. B	31	2	SMA	2	IRT	1	Multipara	2
14	Ny. C	39	3	Perguruan Tinggi	3	IRT	1	Multipara	2
15	Ny. L	18	1	SMP	1	IRT	1	Primipara	1
16	Ny. I	27	2	SMA	2	PNS	3	Multipara	2
17	Ny. F	26	2	SMA	2	PNS	3	Primipara	1
18	Ny. R	22	2	SMP	1	IRT	1	Primipara	1
19	Ny. B	25	2	SMA	2	Wiraswasta	2	Multipara	2
20	Ny.K	37	3	SMA	2	Wiraswasta	2	Multipara	2
21	Ny. D	36	3	SMA	2	IRT	1	Multipara	2
22	Ny. S	28	2	SMP	1	IRT	1	Primipara	1
23	Ny. A	27	2	SMP	1	Wiraswasta	2	Primipara	1
24	Ny.A	25	2	SMP	1	IRT	1	Primipara	1
25	Ny. C	22	2	SMA	2	IRT	1	Primipara	1
26	Ny. Y	19	1	SMA	2	IRT	1	Primipara	1
27	Ny. S	27	2	SMP	1	IRT	1	Multipara	2
28	Ny. H	31	2	SMA	2	Wiraswasta	2	Multipara	2
29	Ny. E	33	2	Perguruan Tinggi	3	PNS	3	Multipara	2
30	Ny. J	17	1	SMA	2	Wiraswasta	2	Primipara	1
31	Ny. V	19	1	SMA	2	IRT	1	Primipara	1
32	Ny. H	29	2	SMA	2	Wiraswasta	2	Primipara	1
33	Ny. L	29	2	SMA	2	IRT	1	Primipara	1
34	Ny. W	38	3	SMP	1	Wiraswasta	2	Multipara	2
35	Ny. M	29	2	SMA	2	Wiraswasta	2	Multipara	2
36	Ny. Y	31	2	SMP	1	Wiraswasta	2	Multipara	2
37	Ny. G	33	2	SMA	2	IRT	1	Multipara	2

PENGETAHUAN MUAL MUNTAH SEBELUM										TOTAL	Kode
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		
1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7	2
0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	5	3
1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	2
1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6	2
1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	5	3
1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	1
1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	1
1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7	2
0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5	3
1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	3
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	1
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7	2
1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	1
0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	2
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7	2
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7	2
0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	6	2
1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	2
1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7	2
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1
1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	1
0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	6	2
1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	2
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	1
1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1
0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6	2
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	2
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7	2
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6	2
0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	5	3
0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	5	3
0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	6	2
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	6	2
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	5	3
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	7	2

[illegible]

PENGETAHUAN AKUPRESUR SEBELUM						TOTAL	Kode
P1	P2	P3	P4	P5	P6		
1	1	0	0	0	0	2	3
1	0	1	0	1	0	3	3
1	0	1	0	0	0	2	3
1	1	1	0	0	0	3	3
1	1	1	0	0	0	3	3
1	1	1	0	0	0	3	3
1	1	1	1	1	1	6	1
1	1	0	1	0	1	4	2
1	1	0	1	0	1	4	2
1	0	1	0	1	0	3	3
1	1	1	0	0	0	3	3
1	1	1	0	0	0	3	3
1	1	1	0	0	0	3	3
2	2	2	0	0	0	6	1
1	1	1	0	0	0	3	3
1	1	1	0	0	0	3	3
1	1	0	1	0	0	3	3
1	1	1	1	0	0	4	2
1	1	0	0	1	1	4	2
1	0	0	0	1	1	3	3
1	1	1	1	1	0	5	1
1	1	1	0	1	1	5	1
1	1	1	0	0	1	4	2
1	0	0	1	0	1	3	3
1	1	1	1	1	0	5	1
1	1	1	0	1	1	5	1
1	1	1	1	0	1	5	1
1	1	1	1	1	0	5	1
0	1	1	1	0	1	4	2
1	1	1	1	0	0	4	2
1	0	1	1	1	0	4	2
1	0	1	1	1	0	4	2
1	0	1	0	1	1	4	2
1	0	1	1	1	0	4	2
1	0	1	1	1	0	4	2
1	1	0	1	0	1	4	2
1	0	1	0	1	1	4	2

Keterangan

Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Paritas	Pengetahuan mual muntah	Pengetahuan Akupressur
1. <20 tahun	1. SMP	1. IRT	1. Primipara	1. Baik : 8-10 (76-100%)	1. Baik : 5-6 76-100%)
2. 21-35 tahun	2. SMA	2. Wiraswasta	2. Multipara	2. Cukup : 6-7 (56-75%)	2. Cukup : 4- 5(56-75%)
3. >35 tahun	3. Perguruan Tinggi	3. PNS		3. Kurang : <6 (<56%)	

Lampiran 13. *Output SPSS*

Frequencies

Statistics

		Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Paritas	Pengetahuan MualMuntah Sebelum	Pengetahuan MualMuntah Setelah	Pengetahuan Akupresure Sebelum	Pengetahuan Akupresure Setelah
N	Valid	37	37	37	37	37	37	37	37
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0

Frequencies :

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <20 tahun	5	13,5	13,5	13,5
21-35 tahun	26	70,3	70,3	83,8
>35 tahun	6	16,2	16,2	100,0
Total	37	100,0	100,0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dasar	8	21,6	21,6	21,6
Menengah	22	59,5	59,5	81,1
Perguruan Tinggi	7	18,9	18,9	100,0
Total	37	100,0	100,0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	17	45,9	45,9	45,9
Wiraswasta	15	40,5	40,5	86,5
PNS	5	13,5	13,5	100,0
Total	37	100,0	100,0	

Paritas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Primipara	15	40,5	40,5	40,5
Multipara	22	59,5	59,5	100,0
Total	37	100,0	100,0	

PengetahuanMualMuntahSebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	10	27,0	27,0	27,0
Cukup	20	54,1	54,1	81,1
Kurang	7	18,9	18,9	100,0
Total	37	100,0	100,0	

PengetahuanMualMuntahSesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	34	91,9	91,9	91,9
Cukup	3	8,1	8,1	100,0
Total	37	100,0	100,0	

PengetahuanAkupressureSebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	8	21,6	21,6	21,6
Cukup	14	37,8	37,8	59,5
Kurang	15	40,5	40,5	100,0
Total	37	100,0	100,0	

PengetahuanAkupressureSesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	25	67,6	67,6	67,6
Cukup	12	32,4	32,4	100,0
Total	37	100,0	100,0	

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PengetahuanMualMuntahPre	37	100,0%	0	0,0%	37	100,0%
PengetahuanMualMuntahPost	37	100,0%	0	0,0%	37	100,0%
PengetahuanAkupressurePre	37	100,0%	0	0,0%	37	100,0%
PengetahuanAkupressurePost	37	100,0%	0	0,0%	37	100,0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
PengetahuanMualM untahPre	Mean		6,7027	,18529
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6,3269	
		Upper Bound	7,0785	
	5% Trimmed Mean		6,6952	
	Median		7,0000	
	Variance		1,270	
	Std. Deviation		1,12706	
	Minimum		5,00	
	Maximum		9,00	
	Range		4,00	
	Interquartile Range		2,00	
	Skewness		-,108	,388
	Kurtosis		-,944	,759
PengetahuanMualM untahPost	Mean		9,1081	,15395
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8,7959	
		Upper Bound	9,4203	
	5% Trimmed Mean		9,1757	
	Median		9,0000	
	Variance		,877	
	Std. Deviation		,93642	
	Minimum		7,00	
	Maximum		10,00	
	Range		3,00	
	Interquartile Range		1,00	
	Skewness		-,868	,388
	Kurtosis		-,011	,759
PengetahuanAkupre ssurePre	Mean		3,8108	,15900
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,4883	
		Upper Bound	4,1333	
	5% Trimmed Mean		3,7898	
	Median		4,0000	
	Variance		,935	
	Std. Deviation		,96718	
	Minimum		2,00	

PengetahuanAkupressurePost	Maximum		6,00	
	Range		4,00	
	Interquartile Range		1,00	
	Skewness		,401	,388
	Kurtosis		-,076	,759
	Mean		5,1892	,14926
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,8865	
		Upper Bound	5,4919	
	5% Trimmed Mean		5,2102	
	Median		6,0000	
	Variance		,824	
	Std. Deviation		,90792	
	Minimum		4,00	
	Maximum		6,00	
	Range		2,00	
	Interquartile Range		2,00	
	Skewness		-,396	,388
	Kurtosis		-1,711	,759

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PengetahuanMualMuntahPre	,199	37	,199	,899	37	,899
PengetahuanMualMuntahPost	,238	37	,238	,812	37	,812
PengetahuanAkupressurePre	,206	37	,206	,897	37	,897
PengetahuanAkupressurePost	,328	37	,328	,718	37	,718

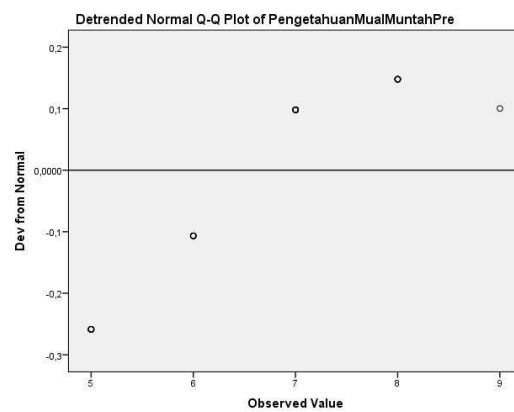
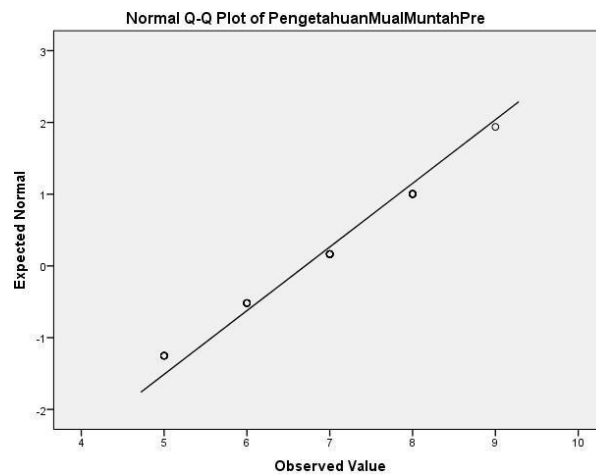
a. Lilliefors Significance Correction

PengetahuanMualMuntahPre

PengetahuanMualMuntahPre Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
7,00	5 . 0000000
,00	5 .
8,00	6 . 00000000
,00	6 .
12,00	7 . 000000000000
,00	7 .
9,00	8 . 000000000
,00	8 .
1,00	9 . 0

Stem width: 1,00
Each leaf: 1 case(s)



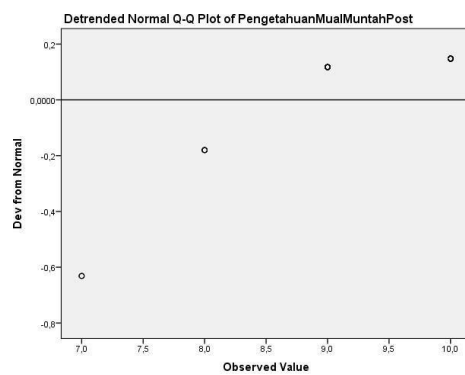
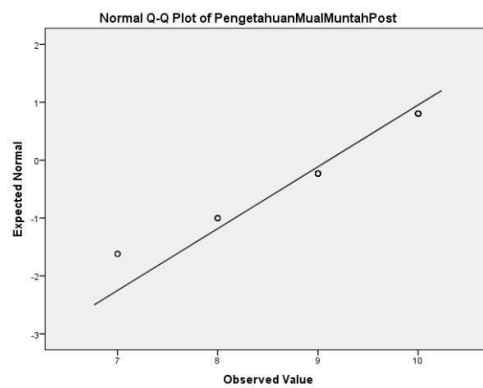
PengetahuanMualMuntahPost

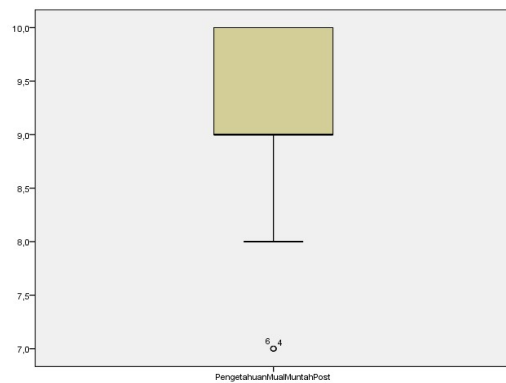
PengetahuanMualMuntahPost Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

```
3,00 Extremes  (= < 7,0)
5,00      8 . 00000
,00      8 .
14,00     9 . 000000000000000
,00      9 .
15,00    10 . 000000000000000
```

Stem width: 1,00
Each leaf: 1 case(s)



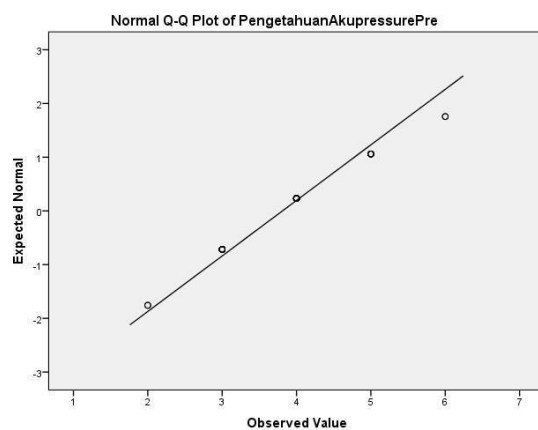


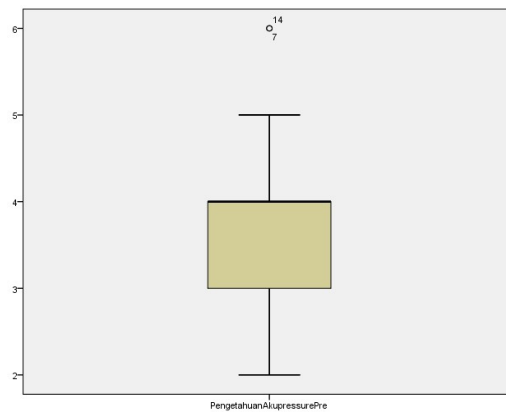
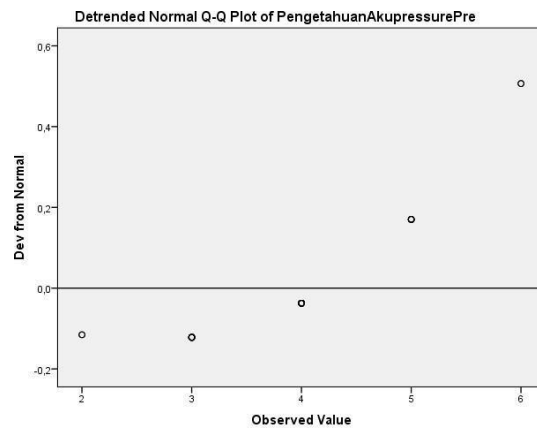
PengetahuanAkupressurePre Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

2,00	2 . 00
,00	2 .
13,00	3 . 0000000000000000
,00	3 .
14,00	4 . 0000000000000000
,00	4 .
6,00	5 . 000000
2,00	Extremes (>=6,0)

Stem width: 1,00
Each leaf: 1 case(s)

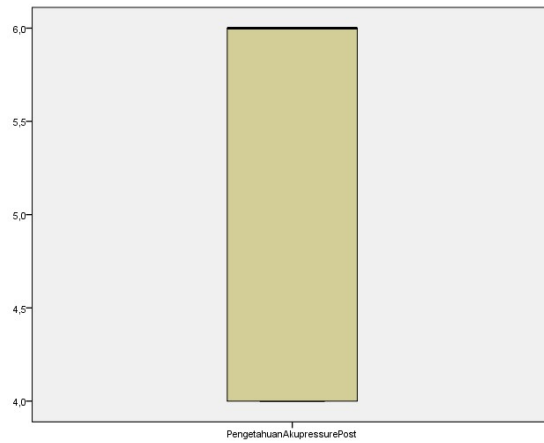
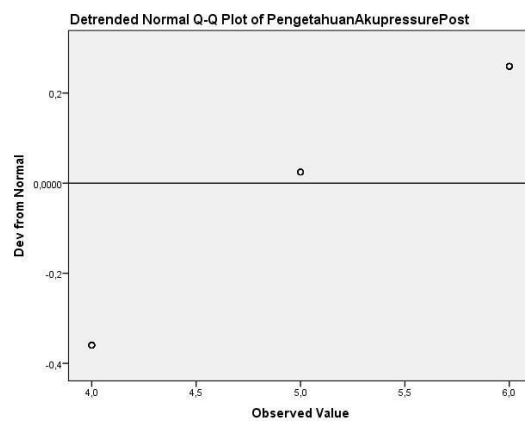
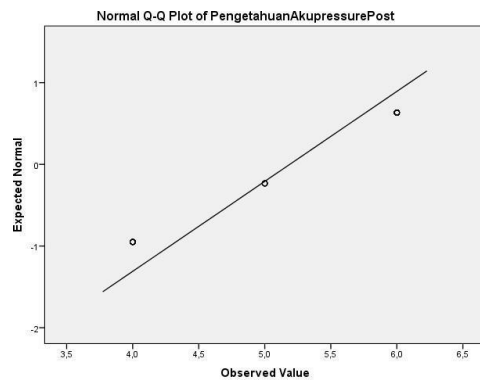




PengetahuanAkupressurePost Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
12,00	4 . 000000000000
,00	4 .
6,00	5 . 000000
,00	5 .
19,00	6 . 000000000000000000

Stem width: 1,00
Each leaf: 1 case(s)



T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PengetahuanMualMuntahPre	6,7027	37	1,12706	,18529
PengetahuanMualMuntahPost	9,1081	37	,93642	,15395

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PengetahuanMualMuntahPre & PengetahuanMualMuntahPost	37	,294	,077

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pengetahuan MualMuntah Pre - Pengetahuan MualMuntah Post	-2,40541	1,23512	,20305	-2,81722	-1,99360	-11,846	36	,000

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PengetahuanAkupressurePre	3,8108	37	,96718	,15900
PengetahuanAkupressurePost	5,1892	37	,90792	,14926

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PengetahuanAkupressurePre & PengetahuanAkupressurePost	37	,611	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pai Pengetahuan r 1 Akupressure Pre - Pengetahuan Akupressure Post	-1,37838	,82836	,13618	-1,65457	-1,10219	-10,122	36	,000

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PengetahuanMualMuntahPost - PengetahuanMualMuntahPre	Negative Ranks	1 ^a	4,00	4,00
	Positive Ranks	35 ^b	18,91	662,00
	Ties	1 ^c		
	Total	37		

a. PengetahuanMualMuntahPost < PengetahuanMualMuntahPre

b. PengetahuanMualMuntahPost > PengetahuanMualMuntahPre

c. PengetahuanMualMuntahPost = PengetahuanMualMuntahPre

Test Statistics^a

	PengetahuanMualMuntahPost - PengetahuanMualMuntahPre
Z	-5,218 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PengetahuanAkupressurePost - PengetahuanAkupressurePre	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	33 ^b	17,00	561,00
	Ties	4 ^c		
	Total	37		

a. PengetahuanAkupressurePost < PengetahuanAkupressurePre

b. PengetahuanAkupressurePost > PengetahuanAkupressurePre

c. PengetahuanAkupressurePost = PengetahuanAkupressurePre

Test Statistics^a

	PengetahuanAkupressurePost - PengetahuanAkupressurePre
Z	-5,149 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN DI KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK



Lampiran 15. Lembar konsultasi bimbingan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN