



MOM-COMFORT MODEL: PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI INTEGRASI ACUPRESSURE DAN TEKNIK RELAKSASI DALAM PENGELOLAAN KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN

Yulia Fatma Nasution¹, Dessy Elvira², Rayi Al Hay Surahman³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received Sept 01, 2026 Revised Sept 14, 2026 Accepted Okt 02, 2026 Keywords: Acupressure, Empowerment, Pregnancy Discomfort, Pregnant Women, Relaxation.	Ketidaknyamanan kehamilan dapat memengaruhi kenyamanan dan aktivitas ibu sehingga diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang sederhana dan aman. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melalui MOM-COMFORT Model, yang mengintegrasikan acupressure dan teknik relaksasi pernapasan. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari pada 15 Juni 2026 di Desa Tandem Hilir I, Kecamatan Hamparan Perak, Kabupaten Deli Serdang, melibatkan 30 ibu hamil melalui edukasi, demonstrasi, praktik terbimbing, pendampingan, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dengan selisih peningkatan sebesar 32,5 poin pada pengetahuan ketidaknyamanan kehamilan, 34,0 poin pada pengetahuan manfaat acupressure, 37,0 poin pada pemahaman prinsip keamanan acupressure, 37,0 poin pada keterampilan acupressure, dan 39,5 poin pada keterampilan relaksasi pernapasan. Uji paired t-test menunjukkan perubahan yang bermakna pada seluruh variabel ($t = -24,03$ sampai $-27,97$; $p < 0,001$). MOM-COMFORT Model berpotensi menjadi pendekatan pemberdayaan yang aplikatif untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengelola ketidaknyamanan kehamilan. ABSTRACT <i>Pregnancy discomfort can affect maternal comfort and daily activities, necessitating simple and safe non-pharmacological approaches. This activity aimed to improve pregnant women's knowledge and skills through the MOM-COMFORT Model, which integrates acupressure and breathing relaxation techniques. The activity was conducted for one day on June 15, 2026, in Tandem Hilir I Village, Hamparan Perak Subdistrict, Deli Serdang Regency, involving 30 pregnant women through education, demonstrations, guided practice, mentoring, and pre-test and post-test evaluations. The results showed increases of 32.5 points in knowledge of pregnancy discomfort, 34.0 points in knowledge of acupressure benefits, 37.0 points in understanding acupressure safety principles, 37.0 points in acupressure skills, and 39.5 points in breathing relaxation skills. The paired t-test showed statistically significant changes across all variables ($t = -24.03$ to -27.97; $p < 0.001$). The MOM-COMFORT Model has potential as an applicable empowerment approach to enhance pregnant women's ability to manage pregnancy discomfort.</i>

*Corresponding Author: yuliafatmanst@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, antara lain mual dan muntah, nyeri punggung, kelelahan, gangguan tidur, ketegangan fisik, serta perubahan kondisi psikologis. Ketidaknyamanan selama kehamilan dapat memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup ibu sehingga diperlukan upaya untuk membantu ibu mengenali dan mengelola keluhan tersebut [1].

Pengelolaan ketidaknyamanan selama kehamilan tidak selalu harus menggunakan pendekatan farmakologis. Intervensi nonfarmakologis dapat menjadi pilihan pendukung untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah acupressure, yaitu pemberian tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh. Hasil penelitian randomized controlled trial menunjukkan bahwa acupressure pada titik PC6 berpotensi membantu mengurangi mual dan muntah selama kehamilan [2,3,4].

Selain acupressure, teknik relaksasi dapat digunakan sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam membantu ibu menghadapi ketegangan fisik dan psikologis selama kehamilan. Teknik tersebut dapat mencakup latihan pernapasan, progressive muscle relaxation, mindfulness, maupun bentuk relaksasi lainnya. Hasil systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa intervensi relaksasi selama kehamilan berhubungan dengan penurunan stres dan kecemasan maternal sehingga dapat menjadi salah satu pendekatan dalam meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan [1].

Permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam pemberdayaan ibu hamil adalah masih terbatasnya pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan metode nonfarmakologis secara tepat. Ibu hamil tidak hanya membutuhkan informasi mengenai berbagai keluhan kehamilan, tetapi juga membutuhkan keterampilan praktis untuk menerapkan teknik yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan. Edukasi antenatal yang disertai latihan pernapasan dan relaksasi dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesiapan dan keterampilan ibu dalam menghadapi berbagai perubahan selama kehamilan [5].

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan MOM-COMFORT Model, yaitu pendekatan pemberdayaan ibu hamil melalui integrasi acupressure dan teknik relaksasi dalam pengelolaan ketidaknyamanan kehamilan. Model ini dirancang melalui kombinasi edukasi, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan sehingga ibu hamil tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki keterampilan dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari. Pendekatan nonfarmakologis melalui edukasi dan latihan keterampilan dapat menjadi strategi pendukung dalam meningkatkan kemampuan ibu mengelola berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan.

Urgensi kegiatan ini terletak pada pentingnya meningkatkan self-care dan kemandirian ibu hamil dalam menghadapi ketidaknyamanan selama kehamilan. Pemberdayaan melalui edukasi dan keterampilan praktis diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan upaya pengelolaan keluhan secara mandiri. Namun, penerapan acupressure tetap perlu memperhatikan kondisi kehamilan, ketepatan titik, teknik pelaksanaan, indikasi, kontraindikasi, dan prinsip keselamatan. Acupressure diposisikan sebagai intervensi pendukung dan bukan sebagai pengganti pemeriksaan maupun penatalaksanaan medis. Bukti klinis juga menunjukkan bahwa acupressure pada titik P6 dapat digunakan sebagai intervensi pendukung pada keluhan mual dan muntah selama kehamilan, dengan perhatian terhadap keamanan penerapannya [4,6].

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola ketidaknyamanan kehamilan melalui integrasi acupressure dan teknik relaksasi menggunakan pendekatan MOM-COMFORT Model. Kegiatan ini diarahkan agar ibu hamil mampu mengenali berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan, memahami manfaat dan prinsip keamanan acupressure, melakukan teknik acupressure secara tepat, serta menerapkan teknik relaksasi sebagai strategi pendukung dalam mengelola ketidaknyamanan.

Rencana pemecahan masalah dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi pengetahuan awal peserta melalui pre-test, pemberian edukasi mengenai ketidaknyamanan kehamilan dan pengelolaannya, demonstrasi acupressure dan teknik relaksasi, praktik terbimbing oleh peserta, serta evaluasi melalui post-test dan observasi keterampilan. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menghasilkan proses pemberdayaan yang lebih aplikatif serta mendukung kemampuan ibu dalam menerapkan keterampilan secara tepat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada 15 Juni 2026, menggunakan pendekatan pemberdayaan dan edukasi partisipatif melalui MOM-COMFORT Model, yaitu integrasi acupressure dan teknik relaksasi dalam pengelolaan ketidaknyamanan kehamilan. Kegiatan dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengenali serta mengelola ketidaknyamanan kehamilan melalui metode nonfarmakologis yang sederhana, aplikatif, dan memperhatikan prinsip keamanan.

1 Sasaran Kegiatan

Kegiatan diikuti oleh 30 ibu hamil yang berasal dari wilayah Desa Tandem Hilir I, Kecamatan Hamparan Perak, Kabupaten Deli Serdang. Peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pre-test, edukasi, demonstrasi, praktik terbimbing, pendampingan, hingga post-test. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan kesediaan mengikuti kegiatan dan kemampuan mengikuti proses edukasi serta praktik.

2 Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan MOM-COMFORT Model dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

a Tahap persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan perangkat desa, puskesmas, dan kader; penentuan lokasi kegiatan di kantor balai desa; serta pelaksanaan kegiatan selama satu hari pada 15 Juni 2026. Selanjutnya dilakukan identifikasi peserta, penyusunan materi edukasi, dan persiapan media serta alat praktik. Materi meliputi ketidaknyamanan selama kehamilan, prinsip pengelolaan nonfarmakologis, manfaat acupressure, prinsip keamanan, teknik acupressure, dan teknik relaksasi.

b Pre-test

Sebelum mendapatkan edukasi dan pelatihan, seluruh peserta diberikan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal mengenai ketidaknyamanan kehamilan, manfaat *acupressure*, prinsip keamanan *acupressure*, dan teknik relaksasi. Penilaian awal keterampilan juga dilakukan melalui observasi terhadap kemampuan peserta dalam melakukan teknik yang akan dilatihkan.

c Edukasi

Peserta diberikan edukasi mengenai berbagai ketidaknyamanan yang umum terjadi selama kehamilan, penyebab, serta cara pengelolaannya. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi dan leaflet, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai indikasi, kontraindikasi, dan prinsip keamanan dalam penerapan *acupressure* pada ibu hamil.

d Demonstrasi dan praktik

Fasilitator mendemonstrasikan teknik *acupressure* pada titik yang telah ditentukan, meliputi lokasi titik, posisi ibu, cara memberikan tekanan, serta teknik pelaksanaan yang tepat. Demonstrasi kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung oleh peserta secara terbimbing. Peserta juga diberikan latihan teknik relaksasi, terutama latihan pernapasan dan pelepasan tubuh untuk membantu meningkatkan rasa nyaman selama kehamilan.

e Pendampingan

Peserta melakukan praktik secara mandiri dengan pendampingan fasilitator. Fasilitator memberikan koreksi dan penguatan terhadap ketepatan posisi, lokasi titik *acupressure*, teknik tekanan, serta pelaksanaan teknik relaksasi. Pendampingan dilakukan untuk memastikan peserta mampu melakukan teknik secara benar dan memperhatikan prinsip keamanan.

f Post-test dan evaluasi

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, seluruh peserta diberikan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah mendapatkan edukasi. Keterampilan peserta dievaluasi menggunakan lembar observasi yang mencakup kemampuan melakukan *acupressure* dan teknik relaksasi sesuai langkah yang telah diajarkan.

3 Bahan dan Alat

Bahan dan alat meliputi materi edukasi, leaflet/modul, media presentasi, kuesioner pre-test dan post-test, lembar observasi keterampilan, alat tulis, serta matras atau alas untuk praktik teknik relaksasi.

4 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengetahuan terdiri dari 30 butir pertanyaan yang mencakup tiga indikator, yaitu ketidaknyamanan kehamilan, manfaat acupressure, dan prinsip keamanan acupressure. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, kemudian skor dikonversi menjadi nilai skala 0–100. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan instrumen yang sama, sedangkan keterampilan dinilai menggunakan lembar observasi/checklist yang mencakup ketepatan posisi, lokasi titik acupressure, teknik pemberian tekanan, serta tahapan pelaksanaan teknik relaksasi. Penilaian keterampilan dilakukan sebelum pelatihan (pre-test keterampilan) dan setelah seluruh rangkaian demonstrasi, praktik terbimbing, serta pendampingan selesai (post-test keterampilan).

5 Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan mean dan standar deviasi. Perubahan nilai dihitung sebagai selisih antara mean post-test dan mean pre-test. Sebelum analisis inferensial, normalitas data selisih skor pre-test dan post-test diperiksa. Jika asumsi normalitas terpenuhi, perbedaan skor sebelum dan sesudah kegiatan dianalisis menggunakan paired t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui MOM-COMFORT Model diikuti oleh 30 ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi mengenai ketidaknyamanan kehamilan, demonstrasi acupressure, latihan teknik relaksasi pernapasan, praktik terbimbing, dan pendampingan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan.

Tabel 1. Nilai Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penerapan MOM-COMFORT Model (n=30)

No	Variabel Penilaian	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD	Peningkatan Mean
1	Pengetahuan tentang ketidaknyamanan kehamilan	56,5 $\pm$ 8,4	89,0 $\pm$ 5,6	32,5
2	Pengetahuan tentang manfaat <i>acupressure</i>	53,5 $\pm$ 8,7	87,5 $\pm$ 5,9	34,0
3	Pemahaman prinsip keamanan <i>acupressure</i>	51,0 $\pm$ 9,1	88,0 $\pm$ 5,4	37,0
4	Keterampilan melakukan <i>acupressure</i>	49,5 $\pm$ 9,3	86,5 $\pm$ 6,0	37,0
5	Keterampilan melakukan teknik relaksasi pernapasan	50,5 $\pm$ 8,9	90,0 $\pm$ 5,1	39,5

Sumber: Data primer kegiatan PKM, 2026

Berdasarkan Tabel 1, seluruh variabel mengalami peningkatan nilai rata-rata setelah penerapan MOM-COMFORT Model. Pengetahuan tentang ketidaknyamanan kehamilan meningkat sebesar 32,5 poin, pengetahuan tentang manfaat acupressure meningkat sebesar 34,0 poin, dan pemahaman prinsip keamanan acupressure meningkat sebesar 37,0 poin.

Pada aspek keterampilan, kemampuan melakukan acupressure meningkat sebesar 37,0 poin, sedangkan keterampilan teknik relaksasi pernapasan mengalami peningkatan terbesar, yaitu 39,5 poin. Peningkatan nilai pada seluruh indikator menunjukkan bahwa rangkaian edukasi dan praktik yang diberikan dapat membantu peserta memahami materi sekaligus meningkatkan kemampuan dalam melakukan teknik yang telah dilatihkan. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan perubahan positif pada pengetahuan dan keterampilan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan MOM-COMFORT Model.

Hasil uji normalitas terhadap selisih skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan menggunakan paired t-test.

Tabel 2. Hasil Uji paired t-test Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penerapan MOM-COMFORT Model (n=30)

No	Variabel	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD	Δ Mean	t	p-value
1	Pengetahuan tentang ketidaknyamanan kehamilan	56,5 $\pm$ 8,4	89,0 $\pm$ 5,6	32,5	-24,03	<0,001
2	Pengetahuan tentang manfaat acupressure	53,5 $\pm$ 8,7	87,5 $\pm$ 5,9	34,0	-24,21	<0,001
3	Pemahaman prinsip keamanan acupressure	51,0 $\pm$ 9,1	88,0 $\pm$ 5,4	37,0	-25,57	<0,001
4	Keterampilan melakukan acupressure	49,5 $\pm$ 9,3	86,5 $\pm$ 6,0	37,0	-24,82	<0,001
5	Keterampilan teknik relaksasi pernapasan	50,5 $\pm$ 8,9	90,0 $\pm$ 5,1	39,5	-27,97	<0,001

Keterangan : Uji paired t-test, $\alpha = 0,05$. Nilai t negatif menunjukkan bahwa rata-rata skor post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test berdasarkan arah perhitungan selisih pre-test–post-test.

Berdasarkan Tabel 2, seluruh variabel menunjukkan peningkatan nilai rata-rata setelah penerapan MOM-COMFORT Model. Pengetahuan tentang ketidaknyamanan kehamilan meningkat dari 56,5 $\pm$ 8,4 menjadi 89,0 $\pm$ 5,6, dengan peningkatan mean sebesar 32,5 poin. Pengetahuan tentang manfaat acupressure meningkat dari 53,5 $\pm$ 8,7 menjadi 87,5 $\pm$ 5,9, dengan peningkatan sebesar 34,0 poin.

Pemahaman mengenai prinsip keamanan acupressure meningkat dari 51,0 $\pm$ 9,1 menjadi 88,0 $\pm$ 5,4, dengan peningkatan mean sebesar 37,0 poin. Pada aspek keterampilan, kemampuan melakukan acupressure meningkat dari 49,5 $\pm$ 9,3 menjadi 86,5 $\pm$ 6,0, sedangkan keterampilan teknik relaksasi pernapasan meningkat dari 50,5 $\pm$ 8,9 menjadi 90,0 $\pm$ 5,1, dengan peningkatan terbesar sebesar 39,5 poin. Hasil uji paired t-test menunjukkan $p < 0,001$ pada seluruh variabel, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah kegiatan.

Pembahasan

1 Peningkatan Pengetahuan tentang Ketidaknyamanan Kehamilan

Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan meningkat dari 56,5 $\pm$ 8,4 pada pre-test menjadi 89,0 $\pm$ 5,6 pada post-test, dengan peningkatan mean sebesar 32,5 poin. Hasil paired t-test menunjukkan $t = -24,03$ dan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah penerapan MOM-COMFORT Model. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi melalui penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik membantu ibu memahami ketidaknyamanan yang umum terjadi selama kehamilan serta cara pengelolaannya. Temuan ini sejalan dengan [5] yang menunjukkan bahwa edukasi antenatal yang memadukan teknik pernapasan dan relaksasi dapat memberikan manfaat bagi ibu.

2 Peningkatan Pengetahuan tentang Manfaat Acupressure

Pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat acupressure meningkat dari 53,5 $\pm$ 8,7 menjadi 87,5 $\pm$ 5,9, dengan peningkatan mean sebesar 34,0 poin. Hasil paired t-test menunjukkan $t = -24,21$ dan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan setelah pelatihan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi dalam MOM-COMFORT Model membantu ibu memahami acupressure sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam pengelolaan keluhan kehamilan. Temuan tersebut sejalan dengan [2,3] yang melaporkan potensi acupressure, termasuk pada titik PC6, dalam membantu mengatasi mual dan muntah selama kehamilan.

3 Peningkatan Pemahaman Prinsip Keamanan Acupressure

Pemahaman ibu hamil mengenai prinsip keamanan acupressure meningkat dari 51,0 $\pm$ 9,1 menjadi 88,0 $\pm$ 5,4, dengan peningkatan mean sebesar 37,0 poin. Hasil paired t-test menunjukkan $t = -25,57$ dan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa MOM-COMFORT Model tidak hanya memberikan pemahaman mengenai manfaat acupressure, tetapi juga menekankan penerapan yang tepat dan aman. Hal tersebut sejalan dengan [6] yang menilai efikasi dan keamanan acupressure pada keluhan mual dan muntah selama kehamilan.

4 Peningkatan Keterampilan Acupressure

Keterampilan ibu hamil dalam melakukan acupressure meningkat dari $49,5 \pm 9,3$ pada pre-test menjadi $86,5 \pm 6,0$ pada post-test, dengan peningkatan mean sebesar 37,0 poin. Hasil paired t-test menunjukkan $t = -24,82$ dan $p < 0,001$, yang berarti terdapat peningkatan keterampilan yang signifikan setelah pelatihan. Peningkatan ini dapat dijelaskan oleh kombinasi materi, demonstrasi, praktik langsung, dan koreksi dari fasilitator. Proses tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengamati, mencoba, dan memperbaiki teknik sehingga keterampilan acupressure menjadi lebih tepat.

5 Peningkatan Keterampilan Teknik Relaksasi Pernapasan

Keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik relaksasi pernapasan meningkat dari $50,5 \pm 8,9$ menjadi $90,0 \pm 5,1$, dengan peningkatan mean sebesar 39,5 poin. Hasil paired t-test menunjukkan $t = -27,97$ dan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan keterampilan yang signifikan setelah pelatihan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa demonstrasi dan latihan langsung membantu peserta memahami serta mempraktikkan teknik relaksasi dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan [1,5] yang menunjukkan manfaat intervensi relaksasi dan teknik pernapasan selama kehamilan.

6 Penerapan MOM-COMFORT Model

Secara keseluruhan, penerapan MOM-COMFORT Model menunjukkan peningkatan pada seluruh aspek pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, dengan peningkatan mean sebesar 32,5–39,5 poin. Seluruh hasil paired t-test menunjukkan $p < 0,001$, dengan peningkatan terbesar pada keterampilan teknik relaksasi pernapasan sebesar 39,5 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi, demonstrasi, praktik terbimbing, dan pendampingan dapat mendukung peningkatan kemampuan ibu hamil dalam menerapkan teknik nonfarmakologis untuk mengelola ketidaknyamanan kehamilan.

Namun, hasil kegiatan ini belum mengukur perubahan intensitas keluhan secara klinis sehingga efektivitas klinis MOM-COMFORT Model masih perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian dengan pengukuran intensitas keluhan dan pemantauan penerapan teknik secara mandiri di rumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penerapan MOM-COMFORT Model melalui integrasi acupressure dan teknik relaksasi pernapasan pada 30 ibu hamil menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan ketidaknyamanan kehamilan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator, dengan peningkatan mean sebesar 32,5–39,5 poin dan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$). Pendekatan yang menggabungkan edukasi, demonstrasi, praktik terbimbing, dan pendampingan dapat menjadi strategi pemberdayaan yang aplikatif untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam menerapkan teknik nonfarmakologis secara tepat dan aman.

Saran

MOM-COMFORT Model dapat dikembangkan sebagai bagian dari edukasi antenatal melalui kolaborasi bidan, kader, dan tenaga kesehatan sehingga ibu hamil memperoleh pendampingan dalam menerapkan acupressure dan teknik relaksasi pernapasan. Kegiatan selanjutnya disarankan melakukan pemantauan penerapan teknik secara mandiri di rumah serta mengukur perubahan intensitas ketidaknyamanan untuk mengetahui manfaat klinis model secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya kepada perangkat desa lokasi kegiatan, tenaga kesehatan, kader, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan MOM-COMFORT Model. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abera M, Hanlon C, Daniel B, Tesfaye M, Workicho A, Girma T, et al. Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health, and pregnancy and newborn outcomes: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2024;19(1):e0278432. doi:10.1371/journal.pone.0278432.
2. Gong J, Gu D, Wang H, Zhang F, Shen W, Yan H, et al. Effect of acupressure in nausea and vomiting

- treatment during pregnancy: a meta-analysis. *Explore* (NY). 2024;20(1):17-26. doi:10.1016/j.explore.2023.06.015.
3. Yılmaz MP, Yazıcı S, Yılmaz İ. Effect of acupressure at PC6 on nausea and vomiting during pregnancy: a randomized controlled trial. *J Acupunct Meridian Stud*. 2023;16(3):89-94. doi:10.51507/j.jams.2023.16.3.89.
 4. Mohd Nafiah NA, Chieng WK, Zainuddin AA, Chew KT, Kalok A, Abu MA, et al. Effect of acupressure at P6 on nausea and vomiting in women with hyperemesis gravidarum: a randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(17):10886. doi:10.3390/ijerph191710886.
 5. Leutenegger V, Grylka-Baeschlin S, Wieber F, Daly D, Pehlke-Milde J. The effectiveness of skilled breathing and relaxation techniques during antenatal education on maternal and neonatal outcomes: a systematic review. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022;22:856. doi:10.1186/s12884-022-05178-w.
 6. Wang X, Yang G, Li K, Yang F, Liang X, Wu S. Efficacy and safety of acupressure in nausea and vomiting during pregnancy: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Arch Gynecol Obstet*. 2024;309(4):1237-1248. doi:10.1007/s00404-023-07313-0.