

EFEKTIFITAS PIJAT AKUPRESUR DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER 1

Berliana Irianti *

Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

*email: berlianairianti@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy causes many physical, psychological and hormonal changes in the mother's body. Nausea and vomiting are common in early pregnancy. The causes of nausea and vomiting in pregnancy are not known with certainty, in general the causes are associated with hormonal changes associated with pregnancy. Action of acupressure Using pressure on certain parts of the body, such as the pericardial point 6 or three fingers under the wrist, acupressure can be used to reduce nausea and vomiting of pregnancy and acupressure is safe to do alone. The research objective was to determine the effectiveness of acupressure massage on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. The type of research conducted was quasi-experimental with a one group pretest posttest approach. Sampling using non-random sampling technique by purposive sampling. The sample used was 25 respondents. The research instrument was the 24-PUQE Scale (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) questionnaire which was used to measure the severity of nausea and vomiting of pregnancy within 24 hours. Data analysis included Univariate and Bivariate analysis using SPSS. The statistical test results showed a p value of 0.002, it was concluded that Acupressure Massage Therapy was very effective in reducing nausea and vomiting. Acupressure Massage Therapy is a safe and non-invasive alternative. safe, effective and free of side effects.

Keywords: Acupressure Massage Therapy, Nausea Vomiting, Trimester I

ABSTRAK

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisik, Psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Mual muntah biasa terjadi pada awal kehamilan. Penyebab mual dan muntah dalam kehamilan belum diketahui secara pasti, secara umum penyebab dikaitkan dengan perubahan hormonal yang berhubungan dengan kehamilan. Tindakan akupresur Menggunakan tekanan pada bagian tubuh tertentu, seperti titik perikardial 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan, akupresur dapat digunakan untuk mengurangi mual dan muntah kehamilan dan akupresur aman dilakukan sendiri. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektifitas pijat akupresur terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasi experimental* dengan Rancangan pendekatan *one group pretest posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non random sampling* secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 25 responden. Instrumen penelitian adalah kuesioner 24-PUQE Scale (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Analisis data meliputi analisa Univariat dan Bivariat dengan menggunakan SPSS. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value 0,002, diperoleh kesimpulan bahwa Terapi Pijat Akupresur sangat efektif mengurangi mual muntah. Terapi Pijat Akupresur merupakan alternatif yang aman dan non-invasif. aman, efektif dan bebas dari efek samping.

Kata Kunci : Terapi Pijat Akupresur, Mual Muntah, Trimester I

PENDAHULUAN

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisik, Psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang terjadi pada awal kehamilan. Penyebab mual dan muntah dalam kehamilan belum diketahui secara pasti, tetapi secara umum penyebab dikaitkan dengan perubahan hormonal yang berhubungan dengan kehamilan yaitu peningkatan konsentrasi human chorionic gonadotropin, perubahan fisiologis dalam saluran pencernaan dan kecenderungan genetic. Perubahan dalam metabolisme karbohidrat dan lipid menyebabkan hipoglikemia terutama pada saat bangun tidur, yang merangsang terjadinya morning sickness. Diduga penyebab mual muntah kehamilan adalah masalah multifaktorial yang melibatkan teori hormon, paritas, peningkatan berat placenta, umur ibu, system vestibular, pencernaan, psikologis dan riwayat hiperemesis gravidarum (Evayanti et al., 2022).

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Putri et al., 2017). Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life*. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rofi'ah et al., 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) kejadian mual muntah pada ibu hamil mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Kasus mual dan muntah di Indonesia terdapat 50-90%

dialami oleh ibu hamil dengan hiperemesis Gravidarum mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan (Departemen Kesehatan RI, 2013)

Mual dan muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu. Penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani emesis gravidarum antara lain adalah Penanganan farmakologi dan Penanganan non farmakologi. Banyak ibu beralih ke penanganan non-farmakologi untuk mengatasi mual dan muntah yang dialami karena khawatir akan dampak yang mungkin ditimbulkan oleh penanganan farmakologi terhadap perkembangan janin. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain : Herba, Akupuntur, Akupresur (Pratami, 2016).

Tindakan akupresur ini menggunakan tekanan pada area titik-titik tertentu, seperti jalur meridian umum dan meridian istimewa. Menggunakan tekanan pada bagian tubuh tertentu, seperti titik perikardial 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan, akupresur dapat digunakan untuk mengurangi mual dan muntah terkait kehamilan dan akupresur aman untuk dilakukan sendiri (Sukanta & Kusumawati, 2008).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru bahwa pada dua bulan terakhir dari bulan November hingga Desember terdapat 25 ibu hamil. Dari 10 ibu hamil trimester 1 terdapat 7 orang mengalami mual muntah. Dari hasil wawancara yang dilakukan, tidak ada diantara ibu yang mengalami mual muntah tersebut melakukan terapi pijat akupresure sebagai upaya untuk mengurangi mual muntah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasi experimental* (experiment semu) dengan Rancangan pendekatan *one group pretest-posttest* yang bertujuan mengetahui efektifitas Terapi Pijat Akupresur terhadap emesis gravidarum.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling* secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 25 responden. Menggunakan data primer dan data sekunder. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner 24-PUQE Scale (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*). PUQE24 adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir). Skor PUQE

dihitung dengan menambahkan nilai dari masing-masing kriteria, berkisar dari minimal 1 sampai maksimal 15, dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-masing kriteria yaitu: 0 - 3 : Tidak Muntah, 4 - 7 : Ringan, 8 - 11 : Sedang, 12 - 15 : Berat

Analisa data yang peneliti gunakan adalah analisis univariat dimana dilakukan pada tiap – tiap variabel hasil penelitian, menghitung persentase hasil penelitian untuk mengetahui hasil yang nantinya akan digunakan sebagai tolak ukur pembahasan dan kesimpulan. Analisis bivariat analisis yang dilakukan pada dua variabel yang diduga berhubungan/ berkolaborasi. Kemudian dilakukan dengan uji statistic menggunakan Uji Dependen T-Test. Setelah dilakukan uji normalitas, didapatkan bahwa data yang di uji tidak normal (Non-Parametrik), maka penelitian ini melakukan uji statistik dengan menggunakan uji Wicoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum diberikan Terapi Pijat Akupresur P6

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak Muntah		
Ringan	7	28
Sedang	15	60
Berat	3	12
Total	25	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan

Terapi Pijat Akupresur, frekuensi mual muntah sedang berjumlah 15 orang (60 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Setelah diberikan Terapi Pijat Akupresur P6

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak Muntah	2	8
Ringan	18	72
Sedang	5	20
Berat	0	0
Total	25	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas Menunjukkan mayoritas responden sesudah diberikan Terapi Pijat Akupresur frekuensi mual

muntah ringan yakni berjumlah 18 orang (72 %)

Tabel 3 Efektifitas Terapi Pijat Akupresur P6 Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

	N	Mean \pm Standar deviasi	P Value
Mual Muntah Sebelum Diberi Terapi	25	9,16 \pm 2.38	0,002
Mual Muntah Setelah Diberi Terapi	25	6,28 \pm 2.01	

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan efektifitas Terapi Pijat Akupresur P6 Terhadap Mual Muntah diperoleh rata-ratanya mual muntah sebelum diberikan Terapi Pijat Akupresur adalah 9,16, sedangkan setelah diberikan Terapi Pijat Akupresur rata rata mual muntah 6,28. Standar deviasi mual muntah sebelum

diberikan Terapi Pijat Akupresur 2,38 dan setelah diberikan Terapi Pijat Akupresur standar deviasi 2,01, hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai p value 0,002, hal ini menunjukkan bahwa ada efektifitas Terapi Pijat Akupresur terhadap mual muntah ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Dari hasil test statistik menggunakan uji wilcoxon, didapat hasil bahwa rata-rata efektifitas Terapi Pijat Akupresur P6 Terhadap Mual Muntah diperoleh rata-ratanya mual muntah sedang sebelum diberikan Terapi Pijat Akupresur adalah 60%. Sedangkan setelah diberikan Terapi Pijat Akupresur rata rata mual muntah

ringan 72%. Standar deviasi mual muntah sebelum diberikan Terapi Pijat Akupresur 2,38 dan setelah diberikan Terapi Pijat Akupresur standar deviasi 2,01. Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai p value 0,002, hal ini menunjukkan bahwa ada efektifitas Terapi

Pijat Akupresur terhadap mual muntah ($p < 0,05$).

Hasil yang didapat sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Djanah et al., n.d.) dimana Terdapat perbedaan yang bermakna penurunan durasi mual dan episode mual muntah antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, sedangkan episode muntah retching tidak terjadi perbedaan penurunan yang bermakna. Begitu juga penelitian (Wulandari et al., 2022) dimana terbukti pijat akupresur secara signifikan menurunkan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, teknik langsung, non-invasif tanpa efek negatif pada ibu hamil dan anak mereka yang belum lahir.

Mual adalah perasaan tidak menyenangkan yang ada sebelum muntah. Biasa disertai berkering, bertambahnya air liur, dan kontraksi ritmis otot-otot dinding perut. Mual adalah suatu kondisi di mana seseorang mempunyai perasaan yang menekan dan tidak nyaman sebelum muntah, tetapi tidak selalu menyebabkan muntah. Mual dihasilkan oleh rangsang sekelompok sel saraf dalam, yang disebut pusat muntah. Jika rangsangan cukup hebat, mual akan diikuti oleh muntah.

Muntah adalah suatu refleks yang tidak dapat dikontrol untuk mengeluarkan isi lambung dengan paksa melalui mulut. Gejala yang sering terjadi Bersama dengan muntah yaitu mual. Pada beberapa kasus, muntah akan berhenti jika isi perut sudah keluar. Namun pada beberapa kasus muntah tidak selalu harus disertai dengan mual (Widyastuti et al., 2019).

Akupresure juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Titik-titik akupresur berada dipermukaan kulit yang memiliki kepekaan bioelektik. Stimulasi terhadap titik-titik ini akan merangsang

keluarnya endhorpin, hormon pengurang rasa sakit. Sebagai hasilnya, rasa sakit akan diblok dan aliran darah dan oksigen ke area titik-titik tersebut meningkat. Hal ini akan merilekskan otot dan mendorong kesembuhan.

Akupresur menghalangi sinyal rasa sakit ke otak melalui stimulasi ringan, menghalangi sensasi rasa sakit melalui syaraf spinal menuju otak. Titik Neiguan (P6) terletak tiga lebar jari proksimal pada pergelangan tangan di lengan bawah bagian dalam, di antara dua tendon. Titik ini untuk mengurangi mual muntah yang dilakukan 3 hari selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam (sedasi) sebanyak 50 kali. Perikardium 6 (PC 6) bersifat mengatur sirkulasi, menenangkan lambung yang terbalik, menenangkan pikiran, meredakan nyeri, melonggarkan dada dan bermanfaat untuk meredakan mual, dan gangguan pencernaan.

Dengan prinsip terapi yang sama seperti akupunktur, akupresur lebih menarik sebagai alternatif yang aman dan non-invasif. Studi sebelumnya oleh Koren et al. dan Heazell dkk. keduanya melaporkan bahwa akupresur aman, efektif dan bebas dari efek samping (Hariadi, 2017)(Farhadi et al., 2016).



Gambar. Titik Neiguan (P6)
(Fengge, 2012)

Penekanan di titik ini dapat dilakukan dengan penekanan langsung maupun menggunakan gelang tangan (*Wrist Band*). Penggunaan *Wrist Band* dilakukan selama 4 hari 24 jam (Sari & Wahyuningsih, 2021). Penekanan atau stimulasi pada titik pericardium 6 dapat meningkatkan pelepasan *Beta-Endorphin* di hipofisis dan *Adrenocortikotropic* (ACTH) sepanjang *Chemoreceptor Tringger Zone* (CTZ) yang

dapat menghambat pusat muntah dan mengontrol fungsi usus dan sirkulasi dinamis dengan merangsang jalur meridian dalam tubuh (Kusumaningsih, 2022) (Fengge, 2012).

SIMPULAN

Analisis penelitian tentang Terapi Pijat Akupresur P6 dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 didapat bahwa sebelum diberikan Terapi Pijat Akupresur P6, mual muntah ibu hamil trimester 1 adalah sedang 60%, setelah diberikan

Terapi Pijat Akupresur P6 mual muntah menurun ke ringan 72%. Jadi Terapi Pijat Akupresur efektif mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.

Djanah, N., Hadisaputro, S., & Hardjanti, T. S. (n.d.). *Pengaruh Akupressur Perikardium 6 Terhadap Mual Muntah Kehamilan Kurang 16 Minggu : Studi Kasus di Puskesmas Mantrijeron dan Mergangsan Yogyakarta*.

Evayanti, Y., Nurliyani, & Artika, Y. (2022). Pengaruh Akupresur Perikardium 6 Terhadap Mual Muntah Kehamilan Kurang 16 Minggu. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 40–45.

Farhadi, K., Choubsaz, M., Setayeshi, K., Kameli, M., Bazargan-Hejazi, S., Zadi, Z. H., & Ahmadi, A. (2016). The Effectiveness of Dry-Cupping in Preventing Post-Operative Nausea and Vomiting by P6 Acupoint Stimulation A Randomized Controlled Trial. *Medicine (United States)*, 95(38).

<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000004770>

Fengge, A. (2012). *TERAPI AKUPRESUR (manfaat & teknik pengobatan)*. Crop Circle Corp.

Hariadi. (2017). *Pengenalan Ilmu pengobatan Timur*. LKP Kunci Jemari-Perpari-P3AI.

Kusumaningsih, M. R. (2022). Akupresur Sebagai Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.5>

Pratami, E. (2016). *Evidence-Based Dalam kebidanan: Kehamilan, Persalinan & Nifas*. EGC.

Putri, A. D., Andiani, D., & Usman. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs."*

Rofi'ah, S., Handayani, E., & Rahmawati, T. (2017). Efektifitas Konsumsi Jahe dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2).

Sari, D. I., & 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>

Sukanta, P. O., & Kusumawati, S. (2008). *Pijat akupresur untuk kesehatan* (1st ed.). Penebar plus.

Widyastuti, D. E., Rumiayati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk

Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96–104.

Wulandari, R. Ca. L., Jannah, M., & Risqiana, A. (2022). Literatur Review : Efektifitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Visikes Jurnal Kesehatan*, 21(2).