PROSIDING
Seminar Kesehatan Nasional, Vol 1, Desember 2022
https://prosiding.stikba.ac.id/

Efektifitas Akupresur Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil

Julaecha[1]*, Ajeng Galuh Wuryandari[2]
[1*], Prodi D3 Kebidanan, STIKes Baiturrahim
Jl. Prof M Yamin SH. No.30 Jambi,36135, Indonesia.
[2]Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi
**Email* Korespondensi : echa.mamee@gamial.com

Abstract

Nausea, vomiting (emesis gravidarum) is a common complaint of 50-80% pregnant women, caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy. Nausea and vomiting causes a decrease in appetite and changes in electrolyte balance which affect changes in the body's metabolism, can develop into hyperemesis gravidarum and can affect the growth and development of the fetus. One of the non-pharmacological treatments is to reduce nausea and vomiting with acupressure/massage therapy at certain acupuncture points related to body organs/meridian points that can stimulate the regulatory system and activate endocrine and neurological mechanisms, which are physiological mechanisms in maintaining balance, so that nausea and vomiting are reduced. The purpose of this literature study is to determine the effectiveness of acupressure in treating nausea and vomiting in pregnant women. This literature study uses data sources based on the Google Scholar databases in the last 5 years, namely 2018-2022. Using the keyword acupressure, emesis gravidarum, the search results obtained 171 articles, but only 5 articles were reviewed according to the inclusion criteria determined by the authors. The results of the reviewed articles are the effectiveness of acupressure point pericardium 6 (PC 6/Nei Guan) in reducing nausea and vomiting in pregnant women. The conclusion of this literature review is that acupressure is an effective non-pharmacological therapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women, easy to do, without the need for tools and patients can do it themselves, anytime, anywhere. It is hoped that health workers can provide information and education about acupressure as a non-pharmacological therapy for nausea and vomiting

Keywords: *acupressure, nausea and vomiting, pregnancy*

Abstrak

Mual muntah *(emesis gravidarum*) merupakan keluhan umum wanita hamil 50-80%, disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Mual muntah menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan keseimbangan elektrolit yang berdampak terhadap perubahan metabolisme tubuh, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum dan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi mual muntah dengan akupresure/terapi pijat pada titik akupuntur tertentu yang berhubungan dengan organ tubuh/titik meridian dapat menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan, sehingga mual muntah berkurang. Tujuan dari studi literatur ini untuk mengetahui efektfitas akupresure atasi mual muntah pada ibu hamil. Studi literatur ini menggunakan sumber data berdasarkan dari database *google scholar* dalam 5 tahun terakhir yaitu tahun 2018-2022. Menggunakan kata kunci akupresur, *emesis gravidarum*, hasil pencarian didapatkan 171 atikel, namun hanya 5 artikel yang direview sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan penulis. Hasil dari artikel yang direview yaitu terdapat efektifitas akupresur titik perikardium 6 (PC 6/Nei Guan) dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Simpulan literatur review ini adalah akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologi efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil, mudah dilakukan, tanpa memerlukan alat dan pasien dapat melakukan sendiri, kapanpun dimanapun. Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan informasi, edukasi tentang akupresur sebagai terapi non farmakologi atasi mual muntah

Kata Kunci: akupresure, mual muntah, ibu hamil

PENDAHULUAN

Mual muntah/*emesis gravidarum* merupakan salah satu tanda gejala kehamilan yang umum terjadi pada awal kehamilan trimester I namun pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai trimester kedua atau ketiga walaupun jarang terjadi. *Emessis gravidarum* dapat menyebabkan ketidaknyamanan karena adanya perasaan pusing, perut kembung, badan lemas disertai keluarnya isi perut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari. *emesis gravidarum* terjadi karena perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormon hCG dalam kehamilan, dan merupakan keluhan umum wanita hamil 50-80%. Hal ini bila tidak segera ditangani dapat mengakibatkan *hiperemesis gravidarum* yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, adapun akibat terhadap ibu yakni dehidrasi, ketidakseimbangan asam basa dan kekurangan kalium. (Lowdermilk. M Perry dan Cashion, 2013)

Secara psikologik mual muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil dan dapat menimbulkan efek terhadap kualitas hidupnya, namun ada sebagian ibu hamil beranggapan bahwa mual muntah pada awal kehamilan merupakan hal yang biasa terjadi. Mual muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal di awal kehamilan tanpa dampak yang hebat yang ditimbulkan pada wanita hamil maupun keluarga, namun dampak mual muntah yang ditimbulkan wanita hamil terbukti mampu meningkatkan ketegangan emosional dan stres psikologis. Oleh karena itu tenaga kesehatan harus mengenali sedini mungkin, meskipun mual dan muntah bersifat fisiologis, mual muntah bukanlah suatu gangguan ringan bagi ibu hamil dan segera diatasi.(Denise Tiran, 2018).

Faktor yang mempengaruhi mual muntah antara lain hormonal, psikologis, masalah pekerjaan dan status gravida yang memicu keadaan ibu hamil akan semakin parah jika tidak teratasi. Gejala mual muntah biasanya dimulai dari usia kehamilan 4 minggu sampai 7 minggu kehamilan dan hilang pada usia kehamilan 16 minggu sekitar 90% wanita. Kebanyakan tidak memerlukan pengobatan dan menjalani kehamilan tanpa intervensi khusus, namun jika mual dan muntah tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Terutama jika wanita tidak mampu mempertahankan hidrasi yang memadai, keseimbangan cairan dan elektrolit, dan nutrisi.(Festin, 2014)

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan terdiri atas farmakologi dan non farmakologi, terapi non faramakologi antara lain: akupresur, akupuntur, relaksasi dan aromaterapi. Akupressure adalah metode pengobatan dari Tiongkok Kuno dengan menstimulasi titik khusus dibadan dengan menggunakan ujung jari lalu tekan pada titik tubuh tertentu. Sesi akupresur sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. (Gunawan et al., 2011), dengan cara menekan titik-titik tertentu pada tubuh dapat memperlancar aliran *chi* dalam tubuh yang mengaktifkan kekebalan didalam tubuh untuk penyembuhan penyakit. (Fengge, 2012) Dari hasil penelitian menunjukkan akupresure mempunyai hasil yang cukup baik dalam mengatasi mual muntah selama kehamilan, selain penelitian tentang akupresur untuk mual muntah dilakukan oleh beberapa peneliti, misalnya penelitian yang dilakukan uji silang dengan menggunakan akupresure *unilateral, bilateral* dan plasebo (melakukan akupresur tidak tepat pada P6), masing- masing selama tiga hari kemudian pengurangan mual dan muntah kehamilan sebesar 56-69% pada kelompok yang menggunakan akupresur dan pengurangan sebesar 29-31% pada kelompok yang menggunakan plasebo.(Denise Tiran, 2018)

Terapi komplementer atau pengobatan secara tradisional sudah memiliki aspek legal yaitu peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 tentang pelayanan kesehatan tradisional komplementer. Salah satunya adalah Akupresur merupakan salah satu bentuk terapi komplementer dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik akupuntur pada tubuh. Akupresur merupakan tindakan yang sederhana dan efektif, mudah dilakukan, tidak ada efek samping serta pasein dapat melakukan sendiri kapanpun. Titik PC 6 (Nei Guan) dapat mengurangi mual dan muntah karena dengan penekanan pada titik ini dapat mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid. Sistem non opioid dan sistem inhibisi pada syaraf simpatik yang diharapkan akan terjadi penurunan frekuensi mual. Terjadinya reaksi inflamasi lokal mampu merangsang nitric oxide dalam tubuh yang dapat meningkatkan motilitas usus sehingga diharapkan dapat menurunkan insiden mual pada ibu hamil dan frekuensi muntah juga dapat berkurang. Muntah terjadi apabila mual tidak dapat ditoleransi sehingga dengan adanya pemblokan pada sistem stimulus mual maka rangsang mual tidak akan diteruskan ke respon muntah.

Berdasrakan studi bahwa akupresur secara klinis bermanfaat dalam mengurangi mual muntah selama kehamilan, selain manfaat tersebut akupresur diyakini memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan. Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam studi literatur ini adalah Bagaimanakah efektifitas akupresure atasi mual muntah pada ibu hamil Sehingga penulis bermaksud melakukan literatur review untuk mengulas tentang masalah mual muntah pada Ibu hamil.Diharapkan studi ini dapat menjadi gambaran terapi alternatif bagi tenaga kesehatan yang kompeten dalam melaksanakan terapi akupresur untuk mengatasi masalah kesehatan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literatur review yaitu dengan mengidentifikasi, menilai, dan menginterprestasikan seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian sebelumnya. Berikut beberapa langkah literatur review pada artikel ini, diawali dengan penentuan topik, kemudian melakukan penelusuran pustaka atau sumber untuk mengumpulkan informasi yang relevan dari data base *Google Scholar*, lalu menentukan kata kunci untuk pencarian jurnal dengan kata kunci akupresur, *emesis gravidarum*, selanjutnya mencari jurnal terkait database dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Pencarian jurnal ini sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan yaitu jurnal berbahasa indonesia,*full teks* rentang tahun 2018-2022, terapi atasi mual muntah saat kehamilan dengan akupresur pada titik meridian P6 (PC 6/Nei Guan), artikel yang terkumpul diolah manual dan diekstrak ke dalam tabel dan dianalisis secara deskripif, dari pencarian didapatkan 171 artikel, namun yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan terdapat 5 artikel yang akan di review. Metode penelitian yang pada artikel review adalah Quasi eksperimen. Data sekunder yang dianalisi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *anotasi bibliografi*, dapat diartikan sebagai suatu dafttar sumber-sumber yang digunakan dalam suatu penelitian diberikan simpulan terkait dengan apa yang ditulis di dalamnya.. artikel yang terkumpul diolah manual dan diekstrak dan dianalisis secara deskriptif.

HASIL

Pencarian jurnal yang dilakukan pada data based dengan menggunakan kata kunci: mual muntah pada ibu hamil dan akupresure, untuk mendukung teori tentang efek akupresure titik perikardium P6 (PC 6/ Nei Guan) dapat mengurangi mual munta pada ibu hamil. Artike-artikel tersebit dipublikasikan pada jurnal nasional, terbit 5 tahun terakhir,

full teks, artukel yang memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi kemudian diekstrak dan disintesis. Berikut merupakan 5 artikel yang di ekstraksi:

Artikel penelitian pertama tentang *Accupresure* titik P6 (Nei Guan) mampu menurunkan Frekuensi Mual muntah pada Ibu Hamil Trimester I yang diteliti oleh Nikmatul Khayati tahun 2022, metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen one group pretest-posttest design*, sampel penelitian berjumlah 24 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah yang memenuhi kriteria inklusi, instrumen yang digunakan untuk mengukur frekuensi mual muntah menggunakan *Indeks of Nausea, Vomiting and Retching* (INVR). penelitian dilakukan selama 2 bulan dengan intervensi pemijatan pada titik P6 (nei Guan) ditekan searah jarum jam selama 7 detik, dilakukan setiap pagi selama 4 hari, kemudian dilakukan pengukuran frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pemijatan pada hari ke 5, hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi 29.2% mual muntah derajat sedang, 58.3 mual muntah derajat berat dan 12.5 derajat ringan. Setelah diberikan intervensi rata-rata responden mengalami mual muntah ringan dan sedang, dari 24 responden yang mengalami mual muntah katagori sedang sebanyak 14 responden (58.3%) dan muan muntah ringan sebanyak 10 orang (41.7%) dan hasil uji statistik sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresure pada titik P6 (Nei Guan) menunjukkan nilai $P \leq 0.05$ artinya terdapat pengaruh signifikan akupresure terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. (Nikmatul Hayati, Agustin Dwi Saputri, Machmuda, 2022)

Artikel penelitian kedua tentang pengaruh akupresure terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil di PMB Sidoarjo yang diteliti oleh Nanik Handayani tahun 2019, metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen Pre-post test control group design*, sampel penelitian 22 orang, 11 orang kelompok perlakuan dan 11 orang sebagai kontrol, instrumen yang digunakan untuk mengukur mual muntah menggunakan kuesioner skor *Pregnancy Unique Quantitification of Emesis and Nausea Scoring system* (PUQE), kelompok perlakuan diberi intervensi berupa akupresure pada titik PC 6 (Nei Guan) satu kali sehari selama 2 menit dilakukan selama 7 hari, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. setelah itu diukur kembali tingkat mual muntahnya. Kedua kelompok di awali dengan pre-test dan setelah pemberian intervensi pada kelompok perlakuan dilakukan pengukuran kembali (*post test*) derajat mual muntah menggunakan instrumen PUQE, Hasil penelitian menunjukkan derajat mual muntah sebelum diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan skor PUQE rata-rata 8.00 yang merupakan derajat sedang, nilai SD 2.21 setelah diberikan intervensi skor rata-rata 5.00 merupakan derajat ringan dan nilai SD 1.40. sedangkan pada kelompok kontrol skor PUQE rata-rata 7.00 juga merupakan derajat sedang, nilai SD 1.18. dan pada post test skor rata-rata 6.63 yang merupakan derajat ringan dan nilai SD 0.92. hasil analisis statistik didapatkan nilai $P=0.010$, nilai $\alpha = 0.05$ berarti $p < \alpha$ artnya terdapat perbedaan yang bermakna antara kelomok perlakuan dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi berupa akupresure. (Handayani & Afiyah, 2019)

Artikel penelitian ketiga tentang Pengaruh akupresure pada titik Perikardium 6 terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 yang diteliti oleh Wiwi Wardani Tanjung tahun 2020, metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen one group pre-post tes design*. Sampel penelitian 20 orang. Instrumen penelitian untuk mengukur frekuensi mual muntah menggunakan *Pregnancy Unique Quantitification of Emesis and Nausea Scoring system* (PUQE), Intervensi berupa pemberian akupresure/pemijatan pada titik Perikardium 6 (PC6 nei Guan) selama 30 detik sampai 2 menit dilakukan 2 kali sehari pagi dan sore hari selama 5 hari, setelah itu dilakukan pengukuran kembali frekuensi mual muntah. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor PUQE sebelum intervensi 7.39 dan setelah dilakukan akupresure pada titik PC 6 terjadi penurunanan rata-rata skor PUQE

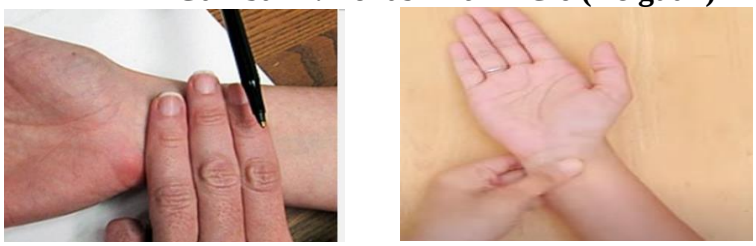
yaitu 5.45. hasil analisis statistik terdapat pengaruh akupresur pada titik PC 6 terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai P 0.000. (Tanjung et al., 2020)

Artikel penelitian keempat tentang Penerapan teknik akupresur untuk mengrangi keluhan mual muntah pada kehamilan trimester I yang diteliti oleh Putri Gahayu tahun 2021 metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan observasional, pengambilan kasus dilaksanakan di PMB Siti Julaeha Pekan Baru. Studi kasus ini menerapkan manajemen kebidanan lalu didokumentasikan dalam bentuk SOAP, asuhan dilakukan selama 4 kali kunjungan. Pada kunjungan pertama ibu mengalami frekuensi mual muntah ± 5 kali dalam sehari kemudian diberikan intervensi akupresur pada titik perikardium 6 (PC 6/Nei Guan) dilakukan setiap hari setiap pagi selama 7 menit selama 4 kali kunjungan antara lain kunjungan kedua dilakukan 1 hari setelah kunjungan pertama, kunjungan ketiga 2 hari setelah kunjungan kedua dan kunjungan keempat yaitu 7 hari setelah kunjungan ketiga, pada kunjungan ke empat ibu mengatakan bahwa mual muntah sudah berkurang dalam satu hari mual sebanyak 1-2 kali. Kesimpulan studi kasus ini yaitu frekuensi mual muntah pada ibu berkurang setelah dilakukan 4 kali kunjungan.(Gahayu & Ristica, 2021)

Artikel kelima tentang "Pengaruh Pijat Akupresure terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan 2019. diteliti oleh Niasty Lasmy Zaen. Metode penelitian yang digunakan *Kuasi eksperimen pre post test only control*, Subjek berjumlah 30 orang ibu hamil trimester I teknik sampling total sampling. Hasil penelitian menunjukkan Rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil trimester 1 sebelum intervensi selama 1 hari/24 jam tanpa terapi akupresur yaitu 5.47 kali dan setelah intervensi dengan terapi akupresur yaitu 2.27 kali terdapat penuruann frekuensi mual sebanyak 3.20 kli, Ibu hamil TM 1 frekuensi muntah sebelum intervensi 4.67 kali dan setelah intervensi 2.47 kali sebanyak 2.20 penurunann muntahnya. Kelompok kontrol: Frekuensi mual 5.67 kali setelahnya 5.20, penurunan frekuensi mual 1.07 Frekuensi muntah 4.60 kali dan *post tes* menjadi 4.20 terdapat penurunan frekuensi muntah 1.00. Skor mual sebelum dan sesudah diberikan akupresur pada kelompok intervensi adalah 3.20 skor muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalahh 2.20. Simpulan:terdapat perbedaan rata rata skor mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresur. (Zaen & Ramadani, 2019)

Lokasi titik PC 6 (Nei Guan) yaitu diantara tendon fkexorcarpi radialis dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari dari lipatan tangan bagian dalam. (Letakan ibu jari tepat di jari telunjuk. Rasakan ada 2 tendon besar atau benjolan/ sejajar dengan jari tengah). Setelah kita tentukan titik PC6 lalu beri tekanan ke titik PC 6 dengan ibu jari, tekanan dan putar searah jarum jam sebanyak 30 x.

Gambar 1. Lokasi Titik PC 6 (Neiguan)



PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan proses fisiologi bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi kemudian janin berkembang di dalam uterus dan berakhir dengan persalinan. Berbagai keluhan dapat terjadi pada masa kehamilan salah satunya adalah mual dan muntah pada awal kehamilan yang disebabkan oleh perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Penyebab utama karena tingginya fluktuasi kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG). Mual muntah biasanya terjadi di pagi hari, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang dinedapkan semalam. Mual muntah ini merupakan hal fisiologis namun kondisi ini dapat berubah menjadi patologi apabila tidak segera dilakukan penatalaksanaan. Trimester pertama kehamilan merupakan masa kritis dikarenakan janin dalam tahap awal pembentukan organ-organ tubuh, jika janin mengalami kurang gizi tertentu pembentukan organ yang sempurna bisa mengalami kegagalan. Selain itu janin beresiko lahir dengan berat lahir rendah. Mual dan muntah baisanya muncul pada minggu ke-4 sampai ke 6 dan menghilang atau berkurang pada bulan ketiga (triemster pertama). (Lowdermilk. M Perry dan Cashion, 2013)

Salah satu penatalaksanaan mual muntah yaitu dengan terapi non farmakologi akupresure merupakan terapi komplementer yang berkaitan dengan titik akupuntur yaitu dengan memberikan pijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Efek stimulasi titik tersebut dapat meningkatkan pelepasan beta-endophin di hipofise dan Adrenocorticotropic Hormon (ACTH) sepanjang Chemoreceptor Hormone (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah (Fengge, 2012) Titik perikardium 6 (PC 6/Nei Guan) terletak 3 jari diatas pergelangan tangan dapat mengurangi gejala mual muntah karena stimulasi pada titik ini dapat mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid, sistem non opioid dan inhinbisi pada syarah simpatik yang diharapkan akan terjadi penurunan frekuensi mual. Terjadinya reaksi inflamasi lokal mampu merangsang nitric oxide dalam tubuh yang dapat meningkatkan motilitas usus sehingga diharapkan dapat menurunkan insiden mual pada ibu hamil dan frekuensi muntah juga dapat dikurangi.

Terapi akupresur memanfaatkan titik akupuntur diseluruh meridian yang dapat memperbaiki keseimbangan dalam Qi yang selanjutnya dapat mengobati berbagai masalah kesehatan. Mekanisme biokimia yang berperan melibatkan stimulus *acupoints* yang mengarah pada respon neurohumora yang kompleks. Seperti Implamasi melalui aksis hipotalamus-hipofisis-adrenokortikal. Selain itu akupresur merangsang mediasi sinyal oksida nitrat yang dapat meningkaakn mikrosirkulasi, untuk mendapatkan manfaat spesifik dari akupuntur sangat tergantung pada maslaah kesehatan apa yang didinginkan, sehingg adalam aplikasinya perlu memperhatikan titik meridian, frekuensi dan intensitas.(Nasole E, Zanon V, Marcolin P, 2019)

Dari hasil literatur review terhadap lima artikel dapat dijelaskan bahwa pemberian intervensi komplementer akupresur pada titik perikardium 6 (PC 6/Nei guan) merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, terapi akupresure dilakukan 2-3 kali dalam seminggu atau dpat dilakukan setiap hari pada saat terjadi mual muntah, penekanan dilakukan searah jarum jam, sebanyak 30 kali putaran atau selama 7 menit. Efektifitas akupresur mengurangi mual muntah pada kehamilan ini dikarenakan pada saat penekanan pada titik tubuh tertentu dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan/Homeostatis.

Lama pemberian, interval dan frekuensi intervensi akupresure pada 5 artikel yang dilakukan review bervarisi, namun hasil penelitian menunjukkan efektifitas dan pengaruh akupresur dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penuruanna rerata durasi mual muntah dan

frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta secara statistik terdapat pengaruh dan efektifitas akupresure atasi mual muntah selama kehamilan trimester pertama. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi non farmakologi berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ tubuh. Terapi ini tidak memasukan obat-obatan tertentu melainkan mengaktifkan sel- sel yang ada dalam tubuh, dapat dilakukan 2-3 kali dalam seminggu karena akan menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam emmpertahankan keseimbangan.(Dina et al., 2012).

SIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh penulis terhadap 5 artikel disimpulkan bahwa terapi komplementer akupresur pada titik perikardium (PC 6/Nei Guan) efektik dan aman dalam mengurangi mual muntah selama kehamilan hal ini terjadi karena pada saat dilakukan penekanan/akupresure pada titik tubuh tertentu dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang.

SARAN

Diharapkan bagi petugas kesehatan dapat memberikan edukasi, promosi kesehatan tentang terapi komplementer dan menerapkan intervensi terapi komplementer seperti akupresur untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan dengan akupresur pada titik perikardium (PC6 /Nei Guan) karena terapi ini mudah dilakukan, tanpa memerlukan alat, murah, dapat dilakukan oleh klien sendiri kapanpun serta tanpa efek samping.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim atas arahan dan dukungan yang tiada hentinya diberikan kepada penulis serta kerjasama dan masukan dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya.

DAFTAR PUSTAKA

Denise Tiran. (2018). Mengatasi mual-mual dan gangguan lain selama kehamilan. *Diglossia*.

Dina, F., Robiatul, A., Lenny, A., & Sajidah, A. (2012). Perbandingan efektifitas akupresure perikardium dengan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada Ibu hamil di Pulau Lombok. *Jurnal Kebidanan.*

Fengge, A. (2012). Terapi Akupresur Manfaat Pengobatan. Crop Circle Crop.

Festin, M. (2014). Nausea and vomiting in early pregnancy. BMJ clinical evidence, 2014(September 2013). *https://doi.org/10.1097/00006250-200005000-00028*

Gahayu, P., & Ristica, O. D. (2021). Penerapan Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester 1. *Jurnal Kebidanan*, 1, 70–78.

Gunawan, K., Samuel, P., Manengkei, K., & Ocviyanti, D. (2011). Diagnosis dan tata laksana hiperemesis gravidarum. *J Indon Med Assoc*, 61(11), 458–464.

Handayani, N., & Afiyah, R. K. (2019). Pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. Jurnal Kebidanan, XI(2), 102–109.

Lowdermilk. M Perry dan Cashion. (2013). Keperawatan Maternitas. Salemba Medika.

Nasole E, Zanon V, Marcolin P, B. G. (2019). Middle ear barotrauma during hyperbaric oxygen therapy; a review of occurrences in 5,962 patients. Undersea Hyperb Med.

Nikmatul Hayati, Agustin Dwi Saputri, Machmuda, S. R. (2022). Accupresure Titik P6 (Nei Guan) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Cendekia Utama*, 11(3).

Tanjung, W. W., ; Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. J*urnal Education and development*, 8(4), 265–270.

Zaen, N. L., & Ramadani, D. (2019). Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019. Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer dan Sains 2019, 414–420.