

**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**

Adelia Fera Septa¹, Senja Atika Sari HS², Nia Risa Dewi³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: adeliatmc1@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan trimester pertama adalah periode kehamilan dari mulai terjadinya konsepsi sampai dengan usia kehamilan 12 minggu (0-3 bulan). Kehamilan trimester pertama terdapat keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Keluhan ringan kehamilan terutama terjadi pada hamil muda seperti *emesis gravidarum* atau *morning sickness*. Mual dan muntah (*morning sickness*) adalah ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual terjadi pada sekitar separuh dari semua wanita hamil, dari jumlah ini, sekitar sepertiganya mengalami beberapa kali muntah. Penatalaksanaan yang akan diterapkan penulis pada karya tulis ilmiah ini untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu yaitu penerapan Akupresur. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan yaitu ibu hamil trimester satu yang mengalami mual dan muntah. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan akupresur selama 9 hari, terjadi penurunan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu. Bagi ibu hamil trimester satu dan keluarga hendaknya dapat melakukan penerapan akupresur dalam upaya menurunkan mual dan muntah.

Kata Kunci : Kehamilan Trimester I, Mual Muntah, Akupresur.

ABSTRACT

The first trimester of pregnancy is the period of pregnancy from conception until 12 weeks of gestation (0-3 months). In the first trimester of pregnancy, there are complaints that are felt by pregnant women. Mild complaints of pregnancy mainly occur in young pregnancies such as *emesis gravidarum* or *morning sickness*. Nausea and vomiting (*morning sickness*) are the most common discomforts in the first trimester of pregnancy. Nausea occurs in about half of all pregnant women, of which, about a third experience some vomiting. The management that the author will apply in this scientific paper to deal with nausea and vomiting in first trimester pregnant women is the application of acupressure. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were first trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results showed that after 9 days of acupressure application, there was a decrease in the incidence of nausea and vomiting in first trimester pregnant women. First trimester pregnant women and families should be able to apply acupressure in an effort to reduce nausea and vomiting.

Keywords : First Trimester Pregnancy, Nausea Vomiting, Acupressure.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang¹.

Trimester pertama adalah periode kehamilan dari mulai terjadinya konsepsi sampai dengan usia kehamilan 12 minggu (0-3 bulan). Pada trimester pertama terdapat keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Keluhan ringan kehamilan terutama terjadi pada hamil muda seperti *emesis gravidarum* atau *morning sickness*².

Mual dan muntah (*morning sickness*) adalah ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual terjadi pada sekitar separuh dari semua wanita hamil, dari jumlah ini, sekitar sepertiganya mengalami beberapa kali muntah. Gejala biasanya tampak pada minggu keempat sampai keenam dan berakhir sampai sekitar 12 minggu kehamilan³.

Dampak dari *morning sickness* yang tidak segera diatasi adalah terjadinya *hiperemesis gravidarum* (mual dan muntah berlebihan), akibatnya tubuh akan menjadi lemah, dehidrasi, muka

pucat, serta darah akan menjadi kental karena adanya pelambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Jika oksigen dan makanan untuk jaringan berkurang maka akan membahayakan kondisi ibu dan janin yang ada dalam kandungannya⁴.

Mual dan muntah dapat dikurangi dengan cara melakukan terapi akupresur pada titik PC 6 dan ST 36. Akupresur disebut juga dengan terapi totok/tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau *acupoint* pada tubuh. Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami⁴.

Perawat merupakan seseorang yang berperan dalam merawat atau memelihara, membantu dan melindungi seseorang yang sakit. Salah satu peran perawat adalah memenuhi kebutuhan bio psiko sosio kultural yaitu dengan memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti kebutuhan nutrisi. Dengan masalah mual dan muntah tersebut maka akan menimbulkan masalah resiko kekurangan nutrisi. Perawat perlu merawat ibu hamil yang mengalami

mual muntah (*emesis gravidarum*) untuk menghindari dampak-dampak yang tidak baik bagi ibu maupun janin.

Tujuan penerapan akupresur adalah untuk membantu menurunkan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu ibu hamil trimester I yang terdiri dari 1 ibu yang mengalami mual dan muntah. Penerapan ini dilakukan selama 9 hari di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Metro. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan standar operasional prosedur (SOP) dalam melakukan penerapan akupresur serta video cara melakukan akupresur titik PC 6 (*Neiguan*) dan ST 36 (*Zusanli*). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada intervensi karya tulis ilmiah ini meliputi lembar observasi kejadian mual dan muntah ibu hamil trimester I sebelum dan setelah penerapan.

HASIL

Gambaran subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan. Berdasarkan hasil pengkajian yang

dilakukan pada ibu post partum didapatkan karakteristik dan gambaran subyek penerapan sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Data	Keterangan
Inisial	Ny. I
Usia	25 tahun
Pendidikan	SMA
Pekerjaan	Pedagang Jamu
Tanggal pengkajian	17 Agustus 2020
Paritas	G3 P1 A1
HPHT	04 Juni 2020
HTP	11 Maret 2021
Keluhan	Subyek mengatakan mual dan muntah 5 x/hari, ketika mual dan muntah terjadi nafsu makan subyek menurun serta nyeri pada daerah ulu hati, subyek mengatakan mual dan muntah sering terjadi ketika ibu mencium wangi-wangian. Subyek mengatakan mempunyai riwayat penyakit maag (gastritis).

Sumber: Data Primer

Kejadian mual dan muntah sebelum dan setelah penerapan akupresur titik PC 6 dan ST 36 dapat dilihat pada ringkasan tabel berikut:

Tabel 2 Kejadian Mual dan Muntah Sebelum dan Setelah Penerapan Akupresu Titik PC 6 dan ST 36

Hari	Kejadian Mual dan Muntah	
	Frekuensi Mual dan Muntah	Waktu Terjadinya Mual dan Muntah
Sebelum Penerapan	5 kali	Pada saat mencium wangi-wangian seperti bau sabun dan parfum bayi, bangun tidur dan waktu makan pagi

Setelah Penerapan Hari ke-1	5 kali	Pagi dan siang, saat makan dan bau wangi-wangian
Setelah Penerapan Hari ke-2	4 kali	Pagi, siang, dan waktu makan, bau wangi-wangian
Setelah Penerapan Hari ke-3	4 kali	Pagi, habis makan, dan pada saat bau wangi-wangian seperti bau sabun dan parfum bayi
Setelah Penerapan Hari ke-4	4 kali	Pagi, habis makan, siang, dan saat bau wangi-wangian
Setelah Penerapan Hari ke-5	4 kali	Pagi, sore, habis makan pagi, dan saat bau wangi-wangian
Setelah Penerapan Hari ke-6	3 kali	Pagi, makan telur pada sore hari
Setelah Penerapan Hari ke-7	3 kali	Pagi, dan saat bau wangi-wangian
Setelah Penerapan Hari ke-8	2 kali	Bangun tidur dan saat bau wangi-wangian
Setelah Penerapan Hari ke-9	2 kali	Bangun tidur dan saat bau wangi-wangian

Sumber: Data Primer

PEMBAHASAN

1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Mual dan Muntah Ibu Hamil

a. Riwayat Keturunan

Subyek mengatakan, ketika ibu subyek mengandung di awal kehamilan ibu subyek mengalami hal yang sama seperti yang dialami subyek yaitu mual dan muntah. Setiap ibu hamil trimester I berpeluang mengalami kejadian *emesis gravidarum*. Namun, salah satu hal yang dapat

meningkatkan adalah riwayat keluarga, baik orang tua atau saudara kandung perempuan yang pernah mengalami kejadian *emesis gravidarum* selama kehamilan⁵.

Zhang dkk (2011) dalam penelitiannya yang berjudul “*Familial Aggregation of Emesis Gravidarum*” menyatakan bahwa wanita yang memiliki riwayat keturunan *emesis gravidarum* memiliki peningkatan resiko yang signifikan untuk mengalami kejadian *emesis gravidarum* sendiri⁶. Selain itu, penelitian Vikanes dkk (2010) menyatakan bahwa ada hubungan antara kejadian *emesis gravidarum* dengan riwayat keturunan pada wanita hamil adalah tiga kali lipat jika ibu wanita itu pernah mengalami *emesis* dalam kehamilan⁷.

Berdasarkan uraian diatas menurut analisa penulis *emesis gravidarum* dapat terjadi karena faktor keturunan terutama ibu hamil yang memiliki orang tua atau saudara kandung perempuan yang pernah mengalami kejadian *emesis gravidarum* selama kehamilan.

b. Gastritis

Subyek mengatakan mual dan muntah 5 x/hari, ketika mual dan muntah terjadi nafsu makan subyek menurun serta nyeri pada daerah ulu hati. Subyek mengatakan mempunyai riwayat penyakit gastritis. Penyakit gastritis sering terjadi pada kehamilan muda dengan dasar keluhan, seperti mual, muntah-muntah, tidak ada nafsu makan, nyeri di daerah epigastrium, dan sebagainya⁵.

Keluhan ini hampir sama dengan gejala *emesis gravidarum*. Bila penyakit ini disebabkan oleh kehamilan, biasanya keluhan akan hilang setelah trimester I. Kelainan gastrointestinal bisa timbul pada saat kehamilan atau kelainan yang sebelumnya sudah ada akan bertambah berat sewaktu hamil⁵.

Berdasarkan uraian diatas keluhan penyakit gastritis dapat terjadi pada awal kehamilan. Namun, apabila sebelum hamil sudah memiliki riwayat gastritis maka akan bertambah berat sewaktu hamil.

2. Mual dan Muntah Sebelum Penerapan

Subyek mengatakan mual dan muntah terjadi sebanyak 5 kali yang terjadi pada saat subyek mencium

wangi-wangian, bangun tidur dan pada saat subyek makan. Mual dan muntah (*morning sickness*) adalah ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual terjadi pada sekitar separuh dari semua wanita hamil, dari jumlah ini, sekitar sepertiganya mengalami beberapa kali muntah. Gejala biasanya tampak pada minggu keempat sampai keenam dan berakhir sampai sekitar 12 minggu kehamilan³.

Wanita hamil akan mengalami perubahan fisiologis, terutama pada sistem pencernaan. Nafsu makan selama kehamilan, nafsu makan dan asupan wanita akan berfluktuasi. Pada awal kehamilan, beberapa wanita mengalami rasa mual dengan atau tanpa muntah (*morning sickness*), kemungkinan karena peningkatan kadar hCG dan perubahan metabolisme karbohidrat. Mual dan muntah pada kehamilan biasanya muncul pada minggu ke-4 sampai 6 dan biasanya menghilang pada akhir bulan ketiga (trimester pertama). Keparahan bervariasi dari rasa tidak enak pada beberapa makanan sampai muntah parah⁸.

Penyebab mual dan muntah yaitu perubahan status hormonal dengan

tingginya kadar *human chorionic gonadotropin* (hCG) dan progesteron terlibat dalam menghasilkan gejala ini melalui efek pada otot halus gastrointestinal. Perubahan dalam metabolisme karbohidrat dan proses metabolik lainnya juga dapat turut menghasilkan gejala *emesis gravidarum*³.

Dampak dari *morning sickness* yang tidak segera diatasi adalah terjadinya *hiperemesis gravidarum* (mual dan muntah berlebihan), akibatnya tubuh akan menjadi lemah, dehidrasi, muka pucat, serta darah akan menjadi kental karena adanya pelambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Jika oksigen dan makanan untuk jaringan berkurang maka akan membahayakan kondisi ibu dan janin yang ada dalam kandungannya⁴.

3. Mual dan Muntah Setelah Penerapan

Perawat merupakan seseorang yang berperan dalam merawat atau memelihara, membantu dan melindungi seseorang yang sakit. Salah satu peran perawat adalah memenuhi kebutuhan bio psiko sosio kultural yaitu dengan memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti

kebutuhan nutrisi. Dengan masalah mual dan muntah tersebut maka akan menimbulkan masalah resiko kekurangan nutrisi. Perawat perlu merawat ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* untuk menghindari dampak-dampak yang tidak baik bagi ibu maupun janin.

Setelah penerapan akupresur selama 9 hari terjadi penurunan kejadian mual dan muntah pada subyek dalam sehari subyek mual dan muntah sebanyak 2 kali.

Mual dan muntah dapat dikurangi dengan cara melakukan terapi akupresur pada titik PC 6 dan ST 36. Pada tingkatan lokal stimulus nosireseptif akan berubah menjadi impuls nosiseptif dengan melibatkan beberapa substansi lokal yang memang dikeluarkan apabila terdapat kerusakan jaringan. Pada tingkatan general, stimulasi pada titik perikardium 6 (PC 6) dapat mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid, sistem non opioid dan 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 dikurangi karena secara fisiologis muntah dapat terjadi apabila mual tidak dapat ditoleransi, sehingga dengan adanya pemblokkan pada stimulasi mual maka rangsang mual tidak akan diteruskan menjadi respon muntah⁹.

Hasil penerapan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Meiri & Sartika (2017) tentang pengaruh akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Afah Fahmi Surabaya, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik pengaruh akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Afah Fahmi Surabaya dengan nilai ($P < 0,05$)¹⁰.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Zaen & Ramadani (2019) tentang Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pijat akupresur terhadap Mual Muntah pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai

Medan Tahun 2019, dengan nilai *p-value* (0.000)¹¹.

Berdasarkan hasil dari penerapan akupresur selama 9 hari pada ibu hamil trimester I kejadian mual dan muntah mengalami penurunan. Hasil penerapan ini sesuai dengan penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan tentang akupresur terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil. Akupresur akan lebih optimal apabila dilakukan secara teratur dengan benar, konsistensi subyek dalam melakukan akupresur. Akupresur dapat dilakukan pada saat ibu menonton TV, berbaring, dan duduk santai, tetapi akan lebih optimal ketika terjadi mual dan muntah.

KESIMPULAN

Penerapan akupresur pada titik PC 6 dan ST 36 pada ibu hamil trimester I dapat membantu menurunkan kejadian mual dan muntah (*emesis gravidarum*).

DAFTAR PUSTAKA

1. Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Manuaba, I A C. (2008). *Buku Ajar Patologi Obstetri*. Jakarta: EGC.
3. Reeder., Martin & Griffin, K. (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan*

- Wanita, Bayi, & Keluarga. Jakarta: EGC.
4. Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.
 5. Atiqoh, R. N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. Jakarta: One Peach Media.
 6. Zhang, Y., Cantor, R. M., MacGibbon, K., Romero, R., Goodwin, T. M., Mullin, P. M., & Fejzo, M. S. (2011). Familial aggregation of hyperemesis gravidarum. *American journal of obstetrics and gynecology*, 204(3), 230-e1.
 7. Vikanes, Å., Skjærven, R., Grjibovski, A. M., Gunnes, N., Vangen, S., & Magnus, P. (2010). Recurrence of hyperemesis gravidarum across generations: population based cohort study. *Bmj*, 340, c2050.
 8. Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas*. alih bahasa: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: Salemba Medika.
 9. Putri, H. A., Rahayu, H. S. E & Priyo. (2014). *Pengaruh Akupresur Terhadap Morning Sickness Di Kecamatan Magelang Utara Tahun 2014*. In Prosiding Seminar Nasional & Internasional (Vol. 2, No. 2).
 10. Meiri, E., & Sartika, W. (2017). *Pengaruh Akupresur Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Afah Fahmi A. Md Keb Surabaya*. Infokes, 8(01), 43-47.
 11. 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 SINTAKS 2019, 1(1), 414-420.