
PENGARUH METODE ACUPRESURE UNTUK MEREDAKAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Oleh

Marliana Rahma¹, Dewi Rubi Fitriani², Rina Dwi Anggraeni³

^{1,2,3}Universitas Sehati Indonesia

Email: ¹marliana.rahma@yahoo.com, ²dewirubi@gmail.com,

³rinadwianggraeni@gmail.com

Article History:

Received: 23-03-2024

Revised: 20-04-2024

Accepted: 26-04-2024

Keywords:

Akupresur, Mual

Muntah, Ibu Hamil

Trimester I

Abstract: Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari, namun ada pula yang dapat terjadi kapan saja dan pada malam hari dan merupakan akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama peningkatan nafsu makan, peningkatan hormon hCG selama kehamilan. Data di Indonesia menunjukkan bahwa 50-80% ibu hamil mengalami mual dan muntah, dan sekitar 5% ibu hamil memerlukan pengobatan untuk rehidrasi dan memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh akupresur untuk meredakan mual muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB Bidan Lina Rosliana, S.Keb Tahun 2023. Jenis Model penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode desain eksperimen, desain one group pretest-posttest only design. Sampel penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan purposive sampling. Analisis yang digunakan adalah selisih dua uji mean (uji-t), khususnya uji-t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur berpengaruh terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Bidan dapat menerapkan intervensi akupresur pada ibu hamil sebagai terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dan memberikan pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan yang mungkin diberikan pada ibu hamil untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil tiga bulan pertama kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dalam kehidupan seorang wanita yang akan membawa sejumlah perubahan seperti perubahan fisik dan mental. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu, dan kehamilan biasanya dibagi menjadi tiga tahap, disebut juga trimester. Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan, yaitu minggu ke-1 hingga minggu ke-12 kehamilan. Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari, namun ada pula yang dapat terjadi kapan saja dan

pada malam hari (Handayani & Khairiyatul, 2019).

Mual dan muntah saat hamil disebabkan oleh perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama peningkatan hormon hCG saat hamil, dan merupakan gejala umum pada hampir 50-80% ibu hamil. Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% ibu hamil dan secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Beberapa ibu hamil menganggap mual dan muntah merupakan fenomena umum selama kehamilan. Ada pula yang menganggapnya sebagai sesuatu yang mengganggu dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rofi"ah, 2017).

Prevalensi mual dan muntah pada masa kehamilan, berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2015) memperkirakan setidaknya 14% ibu hamil mengalami mual dan muntah. Prevalensi mual dan muntah saat hamil di Indonesia tercatat dari 2.203 ibu hamil. Jika dicermati secara menyeluruh, terdapat 534 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Menurut WHO, angka kehamilan dengan hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di seluruh dunia dengan angka kejadian berkisar antara 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada, 10,8% di Cina, 0,9% di Norwegia. 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Türkiye. Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia berkisar antara 1 sampai 3% dari seluruh kehamilan (Masruroh, 2016).

Data dari Indonesia, perbandingan kejadian mual dan muntah yang menyebabkan kondisi yang disebut hiperemesis gravidarum adalah 4:1000 kehamilan. Diperkirakan 50-80% ibu hamil mengalami mual dan muntah dan sekitar 5% ibu hamil memerlukan pengobatan untuk rehidrasi dan memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit (SDKI, 2021). Mual di pagi hari yang parah juga umum terjadi di Asia seperti Pakistan, Türkiye, dan Malaysia. Sementara itu, angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia berkisar antara 1% hingga 3% dari seluruh kehamilan. (Maulana, 2012). Hasil penelitian di Indonesia diperoleh data ibu hamil dengan mual muntah mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida (Kemenkes RI, 2015).

Pencegahan terhadap Emesis Gravidarum perlu dilaksanakan dengan memberikan penjelasan tentang kehamilan dan persalinan sebagai suatu proses yang fisiologis, memberikan keyakinan bahwa mual akan berkurang setelah kehamilan 4 bulan, menganjurkan ibu untuk mengubah makan sehari-hari dengan makanan dalam jumlah kecil tetapi lebih sering, tidak melakukan mobilisasi terlalu cepat, tidak mengkonsumsi makanan yang berminyak dan berbau lemak (Nugrawati dan Amriani, 2021).

Penelitian Rahmanindar, 2021 hiperemesis biasanya dimulai dari usia 4-7 minggu dalam kehamilan, akan menghilang pada usia 18 minggu. Kebanyakan wanita hamil tidak memerlukan pengobatan dan menjalani kehamilan tanpa intervensi khusus, meskipun hiperemesis akan menghilang dengan sendiri dalam kehamilan ketika memasuki trimester kedua akan tetapi hiperemesis harus diwaspadai, jika hiperemesis parah dan menetap. Sampel penelitian ini ada 50 responden ibu hamil dengan 25 responden kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol. Analisa data menggunakan Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil penelitian ini adalah hasil analisis ibu hamil yang mengalami hiperemesis memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan sebelum dilakukan terap pijat akupresur Hasil uji analisis menggunakan Man Whitney menunjukkan nilai p-value 0.000 artinya ada pengaruh pijat akupresure dalam mengurangi hiperemesis pada kehamilan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode acupresure untuk meredakan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini dengan menggunakan quasy eksperimen. Rancangan desain quasy eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest only design*. Rancangan ini digunakan untuk menguji intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukan terapi komplementer akupresur. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil Trimester I yang mengalami mual muntah dan rutin datang memeriksakan kehamilan TPMB Bidan Lina Rosliana, S.Keb sebanyak 20 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan total sempling adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang akan diteliti. metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara purposive sampling yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel (Sopiyudin, 2016). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yaitu 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel.1 Distribusi Karakteristik Responden di TPMB Bidan Lina Rosliana, S.Keb Tahun 2022

Karakteristik Responden	n	Persentase %
Umur		
17-25	5	25,0
26-35	13	65,0
36-45	2	10,0
Jumlah	20	100,0
Pendidikan		
SD-SMP	6	30,0
SMA-PT	14	70,0
Jumlah	20	100,0

Tabel.1 Distribusi karakteristik responden ibu hamil mengalami mual muntah lebih banyak di usia 26-35 tahun dengan 13 ibu (65%), usia 17-25 tahun sebanyak 5 ibu (25%), dan usia 36-45 tahun sebanyak 2 ibu (10%). Pada karakteristik Pendidikan responden lebih banyak ibu hamil yang berpendidikan SMA-PT 14 ibu (70%).

Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Akupresur

Tabel. 2 Distribusi Intrensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Akupresur

Responden	Sebelum	Sesudah
1	6	4
2	10	7
3	8	5

4	5	2
5	7	4
6	8	6
7	9	7
8	4	2
9	9	6
10	5	2
11	6	4
12	7	5
13	8	6
14	9	7
15	10	8
16	5	3
17	6	4
18	5	3
19	4	2
20	4	2

Analisa Bivariat

Tabel. 3 Pengaruh Akupresur terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB Bidan Lina Roslana, S.Keb

variabel	n	mean	Std.deviasi	<i>p</i>
Sebelum intervensi	20	6.75	2.023	0,000
Sesudah intervensi	20	4.45	1.986	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di TPMB Bidan Lina Roslina, S.Keb menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok umur 26-35 tahun yaitu sebanyak 13 responden (65,0%) dan minoritas responden berada pada kelompok umur 36-45 tahun yaitu sebanyak 2 responden(10,0%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Said (2013) yang berjudul Hubungan Usia Dengan Stress Dengan Terjadinya Gravidarum Emesis Pada Ibu Primigravida di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar, diperoleh hasil bivariat yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (signifikan) antara umur dengan kejadian muntah saat hamil pada ibu primigravida di Kassi-Kassi Medical Center Makassar ($p=0,000$).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh TPMB Bidan Lina Roslina, S.Keb, menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden mayoritas adalah SMA-PT yaitu 14 responden (70,0%) dan sebagian kecil berpendidikan SD-SMP 6 orang (30,0%). Pendidikan merupakan upaya perilaku melalui membujuk, membujuk, memanggil, mengajak, memberikan informasi, penyadaran kepada sekelompok orang atau individu. Pendidikan membawa nilai-nilai tertentu kepada masyarakat dengan membuka pikirannya untuk menerima hal-hal baru dan berpikir secara alami (Hertje, 2014). Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang, termasuk perilaku gaya hidupnya, mendorong kesediaannya

untuk terlibat dalam perubahan kesehatan. Semakin rendah tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin kecil pula keinginannya untuk menggunakan layanan kesehatan dan sebaliknya, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula dalam menerima informasi dan menggunakan layanan kesehatan yang tersedia saat ini. (Hertje, 2014).

Pengaruh Metode Acupresure Untuk Meredakan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur berpengaruh untuk meredakan mual muntah ibu hamil trimester I dengan nilai p 0,000. Pada penelitian ini ditemukan hasil penelitian dari 20 responden rata-rata skor sebelum intervensi adalah 6.75 dan setelah dilakukan akupresur terjadi penurunan skor yaitu rata-rata 4.45.

Salah satu cara mengatasi mual dan muntah adalah dengan menggunakan metode non-obat yaitu akupresur. Akupresur adalah metode pengobatan yang berasal dari Tiongkok kuno yang melibatkan rangsangan pada titik-titik tertentu pada tubuh menggunakan jarum akupunktur dan ujung jari untuk akupresur, karena memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh. Akupresur dan akupunktur merangsang sistem pengaturan dan mengaktifkan mekanisme endokrin dan saraf, yaitu mekanisme fisiologis yang membantu menjaga keseimbangan dengan menekan tangan pada area pergelangan tangan, khususnya 3 jari jauh dari leher atau kedua tendon selama 2 menit. Proses penggunaan teknik akupresur berfokus pada titik-titik saraf tubuh. Akupresur diyakini dapat memperbaiki atau menghidupkan kembali organ yang sakit sehingga meringankan gangguan sirkulasi darah (Arviana,2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Renityas (2019) yang menemukan bahwa ibu hamil trimester pertama yang mengalami muntah dan mual setelah mendapat akupresur mengalami penurunan rasa mual dan muntah. Rata-rata angka mual dan muntah pada ibu hamil 3 bulan pertama sebelum akupresur sebanyak 5 orang dengan mual muntah sedang, beberapa kasus mual muntah ringan sebanyak 10 orang, dan angka mual muntah rata-rata sebanyak 10 orang muntah sebanyak 10 orang. Wanita hamil dalam 3 bulan pertama setelah akupresur, 12 orang mengaku tidak mengalami mual atau muntah dan 3 orang mengalami mual dan muntah ringan. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p -value sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05). Artinya akupresur efektif mengurangi muntah dan mual pada ibu hamil 3 bulan pertama kehamilan di Puskesmas Sananwetan Kota Blitar. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Mariza (2018) yakni Penerapan akupresur terhadap Emesis Gravidarumpada Ibu Hamil Trimester I menunjukkan bahwa muntah sebelum diberi intervensi Mean 10.53 Min 9 Max 13 dan Standar Deviasi 1.408 dan Standar Error 0.257, sesudah diberi akupresur Mean 7.30 Min 5 Max 10 dan Standar Deviasi 1.317 dan Standar Error 0.240. Hasil uji statistik didapatkan nilai P -value = 0.000 artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresure terhadap mual dan muntah pada ibu hamil TM I di BPM Wirahayu Panjang Tahun 2018. Penelitian Putri (2014) menunjukkan bahwa rata-rata skor mual di pagi hari sebelum akupresur pada kelompok intervensi lebih tinggi dengan rata-rata 8,48 dibandingkan kelompok kontrol dengan rata-rata 7,96; Sedangkan setelah akupresur, rata-rata angka mual di pagi hari pada kelompok intervensi lebih rendah dengan rata-rata 1,28 dibandingkan kelompok kontrol dengan rata-rata 7,84. Hasil penelitian Djanah (2014) yakni Pengaruh Akupresur Terhadap Mual Muntah Kehamilan Kurang 16 Minggu menemukan bahwa akupresu dapat menurunkan frekuensi

mual muntah kehamilan. Kelompok intervensi diberi perlakuan akupresur, sedangkan kelompok kontrol akupresur pada tiga jari, dilakukan setiap hari lima menit selama empat hari. Hasil penelitian menunjukkan sesudah perlakuan terjadi penurunan yang bermakna antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol pada durasi mual ($p = 0,002$) dan episode mual muntah ($p = 0,015$). Hasil penelitian ini tidak sejalan studi yang dilakukan Matthews, (2010) yang bertujuan untuk menilai efektivitas dan keamanan semua intervensi untuk mual, retching dan muntah.

KESIMPULAN

Ada pengaruh akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

SARAN

Diharapkan ibu hamil trimester I tetap melanjutkan melakukan terapi akupresure yang telah diberikan. Melalui pijat, bayi akan merasakan kenyamanan, sehingga membuat dia tidur lebih lama dan tidak rewel.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adela DL. Adela AS. Agnes D. Andita AF. Akupresur mengurangi mual muntah dalam kehamilan. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Wome Health*. 2022.3(1):8-15.
- [2] Cucu N. Efek Akupresur Dalam Mengatasi Mual Muntah Selama Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2021.9(1):11-19.
- [3] Handayani & Khairiyatul. Pengaruh akupresur terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil di praktek mandiri bidan sidoarjo. 2019.11(2):102-109.
- [4] Handayani N. dan Khairiyatul R. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *Embrio*. 2019.11(2):102-109.
- [5] Imas M. Akupresur dalam mengurangi emesis gravidarum. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*. 2022.7(1):45-51.
- [6] Kementerian Kesehatan RI 2021, Profil Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2021. Jakarta:Kemenkes RI
- [7] KementrianKesehatan Republik Indonesia. (2015). Profil Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015
- [8] Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3):218-224.
- [9] Masrurroh, R. Hubungan antara umur ibu dan gravida dengan kejadian hiperemesis gravidarum RSUD Ambarawa Kabupaten Semarang. *MUSWIL IPEMI Jateng*. 204-211.
- [10] Nugrawati dan Amriani, 2021. Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan (1st ed; Abdul, ed). Jawa Baat: Cv. Adanu Abimata.
- [11] Puteri G. Octa D R. Penerapan teknik akupresur untuk mengurangi keluhan mual muntah pada kehamilan trimester 1. *Jurnal Kebidanan Terkini*. 2021.1(2):70-78.
- [12] Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2021). Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 1-9.

- [13] Rofi"ah.dan Handayani, Rahmawti. Efektifitas Konsumsi Jahe dan Sereh dalam Mengatasi Morning Sickness. Jurnal Ilmiah Bidan. 2017.2(2):57-63.
- [14] Sopiudin. 2016. Besar sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. Jakarta:Epidemiologi indonesia
- [15] Wiwi W. Yanna W. Adi A. Pengaruh akupresurpada titik perikardium 6 terhadap intensitas mual muntah padaibu hamil trimester I. Jurnal Education and development. Nopember 2020.8.(4):265-270.
- [16] Zulfa R. Lestari S. Sari D. 2018. Terapi Komplementer. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSOSNGKAN