

**PENGARUH AKUPRESUR PERIKARDIUM 6 TERHADAP MUAL
MUNTAH KEHAMILAN KURANG 16 MINGGU**

Yulistiana Evayanti¹, Nurliyani^{2*}, Yuli Artika³

^{1,2,3}Profesi Bidan Universitas Malahayati

*Korespondensi email nurliani@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan Mual muntah kehamilan merupakan masalah umum yang dapat berdampak serius bagi ibu dan bayi. Lebih dari setengah (50-90%) wanita hamil mengalami mual muntah. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi mual muntah dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Akupresur Perikardium 6 merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang berkaitan erat dengan akupunktur dan dianggap sebagai titik kunci dalam mengurangi gejala mual dan muntah, tetapi beberapa penelitian menunjukkan hasil yang kontradiktif. Tujuan kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang akupresur dan tentang mual dan muntah, meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah dalam kehamilan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan akupresur. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari, diikuti oleh 8 orang ibu hamil. Hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dari kategori cukup (51-70) sebanyak 50% dan kategori kurang (<50) sebanyak 50%. Meningkat menjadi sangat baik (81-100) 62,5%, kategori baik (71-80) 37,5%. Kesimpulan Terdapat peningkatan keterampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan.

Kata Kunci : mual muntah kehamilan, akupresur

ABSTRACT

Introduction Pregnancy vomiting nausea is a common problem that can have a serious impact on the mother and baby. More than half (50-90%) of pregnant women experience nausea vomiting. Various efforts have been It is done to reduce vomiting nausea with pharmacological and non pharmacological approaches. Pericardium Acupressure 6 is one of the closely related non pharmacological approaches. with acupuncture and considered a key point in reducing symptoms of nausea and vomiting, But some research shows contradictory results. The purpose of this activity is to increase pregnant women's knowledge about acupressure and about nausea and vomiting, increasing the mother's skills in performing acupressure to reduce vomiting nausea in pregnancy. The method used is counseling and acupressure training. The activity was held for 1 day, followed by 8 pregnant women. Result of the activity, there was an increase in the knowledge of pregnant women from the sufficient category (51-70) by 50% and the less category (<50) by 50%. Increased to very good (81-100) 62.5%, good category (71-80) 37.5%. Conclusion There is an increase in the skills of pregnant women about acupressure to overcome vomiting nausea in pregnancy.

Keywords: nausea vomiting of pragnancy, acupressure

1. PENDAHULUAN

Mual muntah kehamilan atau sering disebut "morning sickness " adalah gejala mual yang biasanya disertai muntah dan ber sifat fisiologis akibat kehamilan, yang umumnya terjadi pada trimester per tama. Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, merupakan masalah umum yang sering terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai konsekuensi normal di awal kehamilan. Mual muntah kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan bayi. Mual muntah yang parah dan persisten dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, terutama jika wanita tidak dapat mempertahankan hidrasi yang adekuat, keseimbangan cairan, elektrolit dan nutrisi. Dampak tersering yang merugikan janin akibat muntah yang parah adalah berat badan lahir rendah dan kelahiran premature.

Penyebab mual dan muntah dalam kehamil an 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.

Tujuan utama pengelolaan mual muntah kehamilan adalah untuk mengurangi gejala mual dan muntah pada awal kehamilan, mengurangi kejadian hyperemesis gravidarum serta meminimalkan efek samping pengobatan dan kemungkinan efek teratogenik pada janin. Manajemen yang optimal akan menjamin kesejahteraan mental dan fisik ibu hamil dan bayinya. Beberapa pengelolaan mual muntah kehamilan dimulai dengan pendekatan nonfarmakologis dan farmakologis. Pendekatan nonfarmakologis meliputi pengaturan pola makan, dukungan emosional, akupresur, vitamin B6 dan penggunaan jahe. Pendekatan farmakologis menggunakan kombinasi Pyridoxine-Doksilamin, antiemetic antagonis dopamin pusat dan perifer, antihistamin dan antikolinergik serta agen lain yaitu Ondansetron.

Dari hasil literature review terhadap artikel jurnal, dapat dijelaskan intervensi keperawatan komplementer akupresur pada titik P6 dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil yang tidak mendapatkan terapi medis lain yang digabungkan dalam proses terapi, dan apabila akupresur pada titik perikardium 6 (P6) dilakukan selama 9 sampai 10 hari. Akupresur dan akupuntur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Homeostasis) (Runiari, 2010). Proses dengan teknik akupressur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada P6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari daerah distal pergelangan tangan antara dua tendon. Terapi ini menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Runiari, 2010). Akupresur pada titik perikardium 6 dapat menghasilkan evaluasi yang baik pada ibu yang mengalami mual muntah pada kehamilan

bila dilakukan pada ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah pada kategori ringan dan sedang. Dalam literature review ini tidak semua artikel yang menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Titik titik yang umumnya dimanipulasi pada kondisi mual muntah diantaranya titik P6 dan dikombinasikan dengan titik St36. Aplikasi dari beberapa titik yang bermanfaat dalam mengurangi suatu gejala penyakit dapat menghasilkan efek yang lebih efektif (Weiss, 2002 dalam Snyder dan Lindquist, 2002).

2. MASALAH

Masih tinggi angka kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang mengurangi mual muntah selama kehamilan di wilayah desa pasar baru kec. kedondong kab. pesawaran, berdasarkan latar belakang tersebut maka kami tertarik melakukan kegiatan penyuluhan di wilayah desa pasar baru.

3. METODE

a. Kegiatan dilakukan di desa pasar baru, kedondong, pesawaran pada tanggal 31 maret 2022 dengan memberikan penyuluhan edukasi tentang mual muntah dan tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pre planning, persiapan penyajian materi berkaitan tentang mual muntah dan tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah, dalam penyuluhan menggunakan media LCD, serta mengundang para ibu hamil TM I.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan yaitu tanggal 31 maret 2022 pukul 10.00 WIB di PMB YULI ARTIKA S.ST di desa pasar baru, kedondong, pesawaran.

c. Evaluasi

Kegiatan ini dihadiri 8 orang ibu hamil yang berdomisili di desa pasar baru, kedondong, pesawaran. Kegiatan dimulai dengan salam perkenalan, penyampaian materi dan tanya jawab antara peserta dan penyuluh serta sebaliknya. Kegiatan evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan tentang akupresur dilakukan sebelum dan setelah kegiatan. Evaluasi keterampilan ibu hamil dalam melakukan kegiatan pelatihan keterampilan menggunakan metode demonstrasi keterampilan akupresur.

4. HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan berlangsung dengan baik, dihadiri 8 ibu hamil yang antusias mendengarkan materi yang disampaikan. Adapun materi yang diberikan diantaranya berkenaan tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah. Dengan metode penyuluhan dan pelatihan akupresur untuk mengurangi mual muntah didapatkan hasil yaitu, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan tentang akupresur. Untuk lebih jelasnya hasil peningkatan pengetahuan diuraikan pada table 1.

Terdapat pula peningkatan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah. Sebelum dilakukan pelatihan tentang mual muntah, semua ibu hamil belum dapat melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah. Setelah dilakukan pelatihan akupresur semua ibu hamil dapat melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah.

Pengetahuan tentang mual muntah, akupresur dan ketrampilan ibu dalam melakukan teknik akupresur dapat dimanfaatkan oleh ibu untuk mengurangi mual muntah ketika memasuki masa kehamilan terutama pada trimester pertama kehamilan. Ibu hamil yang mengalami mual muntah dan tidak mampu mengadaptasi rasa mual dan muntah tersebut, akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu yang berakibat penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh yang dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil.

Titik akupresur untuk mengatasi mual muntah yaitu titik PC 6. Titik PC 6 (Nei guan) letaknya 2 cun dari garis pergelangan tangan sejajar dengan jari tengah. Titik ini untuk mengurangi mual muntah, pemijatan dilakukan 3 hari selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam (sedasi) sebanyak 50 kali. Titik ini dapat memperlancar Qi dan aliran darah keseluruhan tubuh, dan mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi pada titik tersebut mual muntah dapat berkurang.



Gambar 2.1 foto bersama ibu hamil



Gambar 2.2 foto penjelasan dari narasumber tentang mual muntah dan akupresur



Gambar 2.3 foto penatalaksanaan akupresur

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema penyuluhan dan pelatihan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil didesa pasar baru Kedondong Pesawaran telah berlangsung dengan baik dan dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan tentang akupresur. Terdapat peningkatan keterampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan.

6. DAFTAR PUSTAKA

Denise T.2009.Mual dan Muntah Kehamilan dalam Nausea and Vomiting in Pregnancy: An Integrated Approach to Care.Jakarta: EGC.

Alexander.H.,Joy.T.,Victoria,W.,lan.E.lan.Acupressure for the in patient treatment of nausea and vomiting in early pregnancy. American journal of obstetrics and gynecology. 194 (3).815-820.

Artika.P.2006. Pengaruh zakupresur pada titik perikardium 6 terhadap penurunan frekuensi muntah pada primigravida.

Bobak. Lowdermilk. Jensen. 2005. Buku ajar keperawatan maternitas. (ed. Ke 4). Jakarta : EGC

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Profil Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015.

Manuaba, Ida Bagus Gede. (2014). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB. Jakarta: EGC

Masruroh, R. I. (2016). Hubungan Antara Umur Ibu Dan Gravida Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di RSUD Ambarawa Kabupaten Semarang. MUSWIL IPEMI Jateng , 204-211.

Runiari, (2010). Asuhan keperawatan pada klien dengan hiperemesis gravidarum: penerapan konsep dan teori keperawatan. Jakarta ; Salemba Medika.

- Said R, dkk. 2013. Hubungan Usia Dan Stres Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Primigravida Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar : Stikes Nani Hasanuddin Makasar Volume 2 Nomor 4 Tahun 2013 ISSN : 2302-1721
- Ratih, Nur Rakhmawati, S. (2013). Pengaruh Mendengarkan Asmaul Husna Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Widyastuti, D. E., Rumiya, E., & Widyastuti, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96.
- Sulistiyawati. (2011). *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta:Salemba Medika.
- Renityas, N. N. (2019). Pengaruh Titik Nei Guan (P6) Terhadap Pengurangan Keluhan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sanwetan Blitar. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 46-49.
- Nugroho Taufan, D. (2014). *Askep 1 Kehamilan*. In Nuha Medika : Yogyakarta (1st ed.)
- 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.