

TERAPI KOMPLEMENTER AKUPRESUR MENURUNKAN KELUHAN MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN : LITERATUR REVIEW

Cahyani Widiya Hartanti¹, Endah Kamila Mas'udah^{2*}

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

*Corresponding Author : Endah Kamila Mas'udah

Email : kamilaendah@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian mual muntah cukup tinggi, WHO mendokumentasikan jumlah kejadian mual muntah mencapai 12,5 % dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Sedangkan di Indonesia mencapai 1-3 % atau 5-20 kasus per 1000 kehamilan. Emesis Gravidarum atau mual muntah merupakan ketidaknyamanan diawal kehamilan yang dapat mengganggu aktivitas ibu hamil. Apabila tidak segera diatasi akan menjadi lebih parah (Hyperemesis Gravidarum). Intervensi terapi komplementer akupresur dipercaya mampu untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan. Tujuan Penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi komplementer akupresur terhadap mual muntah pada kehamilan. Metode penelitian yang digunakan adalah Tradisional Literature review yang didapatkan dari dua laman database, yaitu PubMed dan Google Scholar yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi serta telah terakreditasi Sinta Ristekbrin dan terindeks Scopus. Hasil penelitian Gambaran kejadian mual muntah dari berbagai studi meliputi: mayoritas usia responden pada rentan usia 25-35 tahun, mayoritas berpendidikan SMA, tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga, kehamilan pada trimester 1, dan derajat mual muntah yang dialami derajat sedang. Ditemukan 5 studi yang menggambarkan teknik pemberian akupresur berupa durasi, frekuensi dan lama pemberian. Sedangkan 2 studi menggambarkan lama pemberian. Teknik akupresur menggunakan jari-jari paling cepat menurunkan mual muntah dengan durasi 1 menit 40 putaran sebanyak 2 kali sehari selama 4 hari sedangkan yang menggunakan gelang dengan durasi 10 menit sebanyak 4 kali selama 4 hari. Sehingga ditemukan dari ke tujuh studi akupresur dapat menurunkan mual muntah pada kehamilan akan tetapi ada 1 studi yang mengatakan bahwa lebih efektif jahe daripada akupresur namun ada beberapa pertimbangan apabila menggunakan jahe menimbulkan efek samping pada kehamilan, sehingga akupresur masih menjadi pilihan yang tepat. Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan dapat diatasi menggunakan terapi akupresur dengan durasi, frekuensi dan lama pemberian yang tepat untuk menurunkan mual muntah secara efektif.

Kata Kunci : Terapi komplementer, Akupresur, Mual Muntah Kehamilan

ABSTRACT

The incidence of nausea and vomiting during pregnancy is quite high. The WHO has documented that nausea and vomiting occur in 12.5% of pregnancies worldwide. In Indonesia, the incidence is 1-3%, or five to twenty cases per one thousand pregnancies. Emesis gravidarum, or nausea and vomiting, is a common early pregnancy discomfort that can interfere with pregnant women's activities. If not addressed promptly, it can worsen into hyperemesis gravidarum. Complementary therapy interventions, such as acupressure, are believed to effectively reduce nausea and vomiting during pregnancy. This study aims to identify the effects of acupressure therapy on nausea and vomiting during pregnancy. A traditional literature review was conducted using two database websites, PubMed and Google Scholar. The websites were adjusted according to the inclusion and exclusion criteria, and the study was accredited by Sinta Ristekbrin and indexed by Scopus. The results of the study showed that the majority of respondents in the included studies were aged 25–35 years, had a high school education, were unemployed or housewives, were in their first trimester of pregnancy, and experienced moderate nausea and vomiting. Five studies described acupressure administration techniques, including duration and frequency. Two studies described the duration of administration. Acupressure techniques using fingers were found to reduce nausea and vomiting most quickly: one minute and 40 rotations twice daily for four days. Those using bracelets required 10 minutes, four times daily for four days. Thus, seven studies found that acupressure reduces nausea and vomiting during pregnancy. However, one study stated that ginger is more effective

than acupressure. However, ginger has some potential side effects during pregnancy, so acupressure is a better option.

Keywords: Complementary therapy, Acupressure, Pregnancy-related nausea and vomiting.

PENDAHULUAN

Mual muntah merupakan ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil selama trimester I, bahkan seringkali dikaitkan dengan tanda awal kehamilan namun tidak dapat dikategorikan sebagai tanda pasti kehamilan. Mual muntah kerap kali dianggap wajar dan terjadi secara fisiologis namun hal ini tidak bisa diabaikan karena akan mengakibatkan mual muntah yang berlebihan, sehingga dapat menjadi salah satu penyebab terganggunya aktivitas ibu hamil. Angka kejadian mual muntah cukup tinggi, WHO mendokumentasikan jumlah kejadian mual muntah mencapai 12,5 % dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Sedangkan di Indonesia mencapai 1-3 % atau 5-20 kasus per 1000 kehamilan (Nurulicha, Nengsih, Y., & Hartani. (2020).).

Melihat masih tingginya kejadian mual muntah pada ibu hamil maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya, sehingga dibutuhkan penanganan yang cepat dan tepat. Penanganan mual muntah pada kehamilan dapat diatasi secara farmakologi dan non farmakologi. Adapun penanganan farmakologi berupa obat-obatan sedangkan non farmakologi adalah jenis terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi mual diantaranya akupresur, akupuntur, relaksasi, dan terapi (Putri, Anis, H., dkk., 2024). Terapi akupresur merupakan metode sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap ibu hamil untuk mengatasi mual muntah namun harus dengan pengetahuan dan pengawasan dari tenaga kesehatan terlebih dahulu. Akupresur adalah penekanan pada titik-titik penyembuhan dengan menggunakan jari atau alat yang lain secara bertahap yaitu pada titik pericardium 6 untuk meminimalisir dan menangani mual muntah pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah Tradisional Literature review. Tradisional Literature review adalah metode tinjauan pustaka yang umum dilakukan dan hasilnya banyak temukan survey paper. Pencarian literatur mengenai Pengaruh Terapi Komplementer Akupressure Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Kehamilan dilakukan bulan Maret 2022– Mei 2022. Pencarian literatur menggunakan data based dengan skala internasional yaitu dari PubMed serta skala nasional dari Google Scholar yang telah memenuhi kriteria inklusi peneliti. Paper-paper dari setiap data based dicari berdasarkan keyword yang ditetapkan oleh peneliti dipastikan telah terakreditasi SINTA Ristekbin dan Scopus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi yang dikumpulkan dan dianalisa penulis ditemukan gambaran kejadian mual muntah pada ibu hamil meliputi (usia ibu, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, dan derajat mual muntah). Usia ibu hamil dengan mayoritas berada pada range 25-35 tahun, dimana range tersebut termasuk

dalam kategori wanita usia subur. Hal tersebut sesuai dengan teori terkait fase dewasa atau usia subur yaitu pada rentang 20- 35 tahun, dimana dalam usia ini alat reproduksi yang dimiliki wanita dalam perkembangan yang baik dari segi fungsinya sehingga meminimalisir terjadinya beberapa resiko ketika hamil (Tanjung, W. W., dkk., 2020). Namun seringkali usia selalu dihubungkan dengan kesiapan mental wanita untuk menjadi seorang ibu dikarenakan kesiapan mental biasanya kurang dimiliki oleh ibu yang berusia muda.

Usia kehamilan yang ditemukan sebagian besar pada trimester I yang mengalami mual muntah. Hal tersebut sesuai berdasarkan teori bahwa Nausea (mual) terjadi pada umumnya di bulan-bulan pertama kehamilan sampai akhir triwulan pertama yang biasanya disertai muntah (emesis) atau lebih sering dikenal dengan morning sickness. Keadaan tersebut masih dalam batas fisiologis, akan tetapi bila terlampau sering dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang disebut dengan hyperemesis gravidarum (Nugroho, T., dkk., 2017).

Penulis mengelompokkan pendidikan responden dari semua studi yang mendapatkan hasil bahwasannya mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA. Pendidikan merupakan factor yang ada dalam setiap individu meliputi pengetahuan, sikap terhadap kesehatan serta tingkat pendidikan. Sehingga dalam berperilaku kesehatan misalnya melakukan pemeriksaan rutin bagi ibu hamil diperlukan adanya pengetahuan akan manfaat pemeriksaan tersebut untuk ibu hamil dan janinya. Pendidikan tidak mempengaruhi terjadinya mual muntah pada ibu hamil namun mempengaruhi pengetahuan ibu hamil termasuk perilakunya dalam menghadapi ketidaknyamanan mual muntah pada awal kehamilan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah untuk menerima informasi dan pengetahuan yang diberikan, sama halnya dengan ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum atau mual muntah semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin tinggi kemungkinan untuk mencegahnya.

Selain tingkat pendidikan, ditemukan gambaran pekerjaan ibu hamil yang mengalami mual muntah. Penulis mengategorikan pekerjaan dalam setiap studi dengan kategori bekerja dan tidak bekerja. Sehingga ditemukan mayoritas responden sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Keadaan hamil bukanlah menjadi penghalang wanita untuk bekerja asalkan dikerjakan sesuai dengan porsi ibu hamil. Selama hamil harus diperhatikan hal-hal yang dapat membahayakan kehamilannya seperti keadaan stress yang dialami ibu pekerja lebih besar dari pada ibu yang tidak bekerja. Akan tetapi ibu tidak bekerja pun juga memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengurus rumah, suami dan anak-anaknya sehingga ibu tidak bekerja juga memiliki kesulitan tersendiri walaupun tidak sebesar yang dialami ibu bekerja. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan analisis hubungan antara pekerjaan dengan emesis gravidarum, yaitu responden yang mengalami mual muntah tidak normal pada ibu hamil yang bekerja (Rudiyanti, N., & Rosmadewi, 2019). Hal ini terjadi disebabkan oleh beban kerja yang cenderung lebih banyak pada ibu hamil yang bekerja dikarenakan mempengaruhi psikologis yang nantinya juga mempengaruhi perubahan hormonalnya.

Kategori mual muntah yang ditemukan dalam studi mayoritas dalam kategori mual muntah sedang. Dalam penilaiannya ada dua teknik yang digunakan yaitu tiga studi melakukan penilaian kategori mual

muntah menggunakan score PUQE (Pregnancy unique quantification of emesis and or nausea scoring) dan tiga studi menggunakan kuesioner RINVR (Rhodes Index of Nausea, Vomiting and Retching) serta satu studi yang tidak teridentifikasi.

Tabel 1. Teknik Pemberian Akupresur

Teknik Akupresur	Jari-Jari				Gelang atau Band		Tidak Diketahui
Durasi	1 menit	7 menit	3 detik - 2 menit	2 menit	10 menit	-	-
Frekuensi	2 kali	1 kali	2 kali	1 kali	4 kali	-	-
Lama Pemberian	4 hari	4 hari	5 hari	7 hari	4 hari	4-7 hari	9 hari

Pada tabel 1 merupakan Identifikasi teknik terapi akupresur, terdapat lima studi yang menggambarkan secara lengkap dan dua studi hanya menggambarkan lama pemberian akupresur. Alat yang digunakan ada dua macam, empat studi menggunakan jari untuk menekan titik P6 dan dua studi menggunakan gelang atau band untuk melakukan akupresur sedangkan satu studi tidak menjelaskan alat yang digunakan. Pemberian akupresur pada ibu hamil didapatkan teknik yang berbeda-beda. Menurut peneliti yang paling cepat dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil dengan menggunakan jari-jari untuk menekan titik P6 adalah pertama dengan durasi 1 menit, 40 putaran sebanyak 2 kali dan selama 4 hari (Fadhilah, N., dkk., 2021). Kedua dengan durasi 7 menit, sebanyak 1 kali selama 4 hari (Mariza, A., dan Ayuningtias, L., 2019). Ketiga dengan durasi 3 detik sampai 2 menit sebanyak 2 kali selama 5 hari (Nurulicha, Nengsih, Y., & Hartani. (2020)). dan yang keempat dengan durasi 2 menit, sebanyak 1 kali selama 7 hari (Handayani, N., & Afyah, R. K., 2019). Sedangkan yang menggunakan gelang atau band lebih cepat pertama dengan durasi 10 menit sebanyak 4 kali selama 4 hari (Tara, F., 2020). Kedua dengan lama pemberian 4 – 7 hari untuk durasi dan frekuensinya tidak disebutkan (Saber, F., et.al., 2013). Sedangkan penggunaan alat tidak diketahui dengan lama pemberian 9 hari untuk durasi dan frekuensinya tidak disebutkan (Meiri, E., & Kibas, N., 2018).

Berdasarkan teori, penekanan pada PC 6 untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan efektif apabila dilakukan selama 24 jam. Namun penelitian lain menyatakan bahwa penekanan akan berdampak yang signifikan efektif apabila dilakukan selama 12 jam dalam jangka waktu 3 hari, terapi ini menunjukkan hasilnya pada hari ke empat hingga keenam setelah rutin diberikan (Cahyanto, E. B., dkk., 2020). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa semua teknik yang digambarkan dalam studi tersebut efektif dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil namun hanya berbeda di kecepatannya saja.

Dari berbagai studi yang ditemukan semua menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur dapat menurunkan mual muntah pada kehamilan. Namun ada dua studi yang membandingkan akupresur pada titik PC 6 dengan terapi farmakologi dan non farmakologi lain. Dengan melihat hasil analisis uji statistik dalam

masing-masing studi yang mayoritas menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan nilai $\alpha = 0,05$ berarti $p < \alpha$ maka H_0 ditolak yang artinya adanya pengaruh terapi akupresur pada penurunan mual muntah pada ibu hamil. Namun ada beberapa studi yang memang mengatakan bahwa jahe lebih efektif dari akupresur. Berdasarkan penelitian tersebut merupakan penelitian pertama dalam intervensinya yang membandingkan akupresur dengan jahe. Hasilnya dengan dilakukan Uji ANOVA menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada rerata perbedaan mual muntah dan skor total antara tiga kelompok ($P < 0,001$). Adapun kelompok tersebut adalah kelompok jahe, akupresur dan kelompok control. Presentase penurunan total skor indeks rhodes dalam penelitian ini adalah 49% kelompok jahe, 29% kelompok akupresur dan -0,06 % kelompok control. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jahe dan akupresur dapat menurunkan mual muntah namun lebih efektif jahe dari pada akupresur (Saberi, F., et.al., 2013). Akan tetapi setelah dianalisis tidak menutup kemungkinan ada ibu hamil yang tidak menyukai aroma jahe dikarenakan beberapa ibu hamil diawal kehamilan tidak menyukai bau-bau tertentu. Sehingga kembali pada intervensi yang alternatif dan meminimalisir efek samping yaitu pemberian terapi akupresur pada titik PC 6.

PENUTUP

Gambaran kejadian mual muntah pada kehamilan meliputi usia ibu dalam kategori usia produktif, usia kehamilan trimester I, tingkat pendidikan mayoritas SMA, mayoritas tidak bekerja, dan derajat mual muntah dalam kategori sedang. Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan dapat diatasi secara alternatif dengan menggunakan terapi akupresur. Teknik akupresur yang dapat menurunkan mual muntah pada kehamilan ada dua cara yaitu menggunakan gelang dan penekanan jari. Paling cepat dengan menggunakan jari dengan durasi satu menit, sebanyak dua kali dan selama empat hari sedangkan yang menggunakan gelang dengan durasi sepuluh menit, sebanyak empat kali dan selama empat hari. Diharapkan bagi masyarakat khususnya ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dapat mempertimbangkan untuk mengatasi mual muntahnya dengan terapi akupresur, sehingga mual muntahnya dapat teratasi sebelum berubah menjadi yang lebih parah. Serta untuk tenaga kesehatan khususnya Bidan dapat menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan terkait terapi akupresur dengan durasi, frekuensi dan lama pemberian untuk menurunkan mual muntah secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurulicha, Nengsih, Y., & Hartani. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Jawa Barat Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 64–71.
- Putri, Anis, H., Rahayu, Esti, Setyowati, H., & Priyo. (2014). Pengaruh Akupresur Terhadap Morning Sickness Di Kecamatan Magelang Utara Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 36–43
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 265–270.
- Nugroho, T., Nurrezki, Warnaliza, D., & Wilis. (2017). *Buku Ajar ASKEB 1 Kehamilan*. Nuha Medika.

- Rudiyanti, N., & Rosmadewi. (2019). PENELITIAN, HUBUNGAN USIA, PARITAS, PEKERJAAN DAN STRESS DENGAN EMESIS GRAVIDARUM DI KOTA BANDAR LAMPUNG. 15(1), 7–18.
- Fadhilah, N., Mayetti, & Rasyid, R. (2021). Effect of Pericardium Point Acupressure 6 on Gravidarum Emesis Trimester I Pregnant Women at the Working Area Public Health Center Koto Berapak In 2020. *Midwifery.Iocspublisher.Org*, 10(1), 367–378. <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/221%0Ahttps://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/221/186>
- 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. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1363>
- Handayani, N., & Afiyah, R. K. (2019). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN SIDOARJO. *Jurnal Kebidanan*, XI(2), 102–109.
- Tara, F. (2020). The Effect of Acupressure on the Severity of Nausea , Vomiting , and Retching in Pregnant Women : A Randomized Controlled Trial. 9135913556. <https://doi.org/10.1159/000505637>
- Saberi, F., Sadat, Z., Abedzadeh-Kalahroudi, M., & Taebi, M. (2013). Acupressure and ginger to relieve nausea and vomiting in pregnancy: A randomized study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 15(9), 854–861. <https://doi.org/10.5812/ircmj.12984>
- Meiri, E., & Kibas, N. (2018). Pengaruh Akupressure Pada Titik Nei Guan, Zu Sanli, dan Gongsun terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Medika Respati*, 13(3), 7–12
- Cahyanto, E. B., Sukamto, I. S., Nugraheni, A., Musfiroh, M., Argaheni, N. B., Novika, R. G. H., Fitri, E. R., Nurhidayati, S., Indri K, I., Sari, A. N., Maulida, F., & Mulyani, S. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. CV Al Qala, Media Lestari.