

## Pengaruh Akupresur Titik PC6 Terhadap Penurunan Emesis Ibu Hamil

Sri Dewi Haryati<sup>1</sup>, Heroyanto<sup>2</sup>, Huzaima<sup>3\*</sup>, Rofiqo Larasati Philip<sup>4\*</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Kesehatan Mitra Bunda

Email: [huzaima.imha@gmail.com](mailto:huzaima.imha@gmail.com)

### Abstract

Emesis gravidarum is one of the discomforts that mothers often feel in early pregnancy, characterized by symptoms of nausea and vomiting. These symptoms usually occur 6 weeks after the first day of the last menstruation and last for approximately 10 weeks, but in some cases they can continue into the second and third trimesters of pregnancy. The incidence of nausea and vomiting in the world is 70% -80% of the number of pregnant women. Acupressure is known as a traditional Chinese therapy method for healing Emesis by using massage techniques on the meridian points of certain body parts. The purpose of this study was to determine the effect of pressing the PC6 point on reducing emesis in pregnant women. The design of this study was one group pretest post test design used for 20 pregnant women with emetic complaints, then analyzed using a paired sample t-test. The results obtained were a p-value of 0.003, which means that there is an effect of acupressure by emphasizing the pericardium meridian (PC) 6 on reducing emesis in pregnant women.

Keywords: Acupressure, Emesis, Pregnancy.

### Abstrak

Emesis gravidarum merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu diawal kehamilan ditandai dengan gejala yang mual disertai muntah. Gejala-gejala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu, namun pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga, Angka kejadian mual muntah di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan *Emesis* dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penekanan titik PC6 terhadap penurunan emesis ibu hamil. Desain penelitian ini *one group pretest post test design* yang digunakan adalah ibu hamil dengan keluhan emesis sebanyak 20 orang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan *Paired sample t-test*. Hasil diperoleh *p-value* 0,003 yang artinya terdapat pengaruh akupresur dengan penekanan meridian pericardium (PC) 6 pada penurunan emesis ibu hamil.

**Kata Kunci:** Akupresur, *Emesis*, Kehamilan.

Dikirim : 2 Januari 2023  
Revisi : 1 Februari 2023  
Diterbitkan: 23 Juni 2023

## PENDAHULUAN

Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, Mual dan muntah atau yang dikenal dengan emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis pada trimester awal kehamilan. Ibu hamil trimester I umumnya memiliki beberapa ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang paling umum terjadi pada ibu hamil trimester 1 yang dilaporkan adalah hiperemesis (87,8%), kelelahan (77,9%), dan nyeri payudara (76,2%). (Rahmanindar, N., et al., 2021).

Dari hasil penelitian Lecasse (2009) dari 367 wanita hamil, 78,47% mual muntah terjadi pada trimester pertama, dengan derajat mual muntah yaitu 52,2% mengalami mual muntah ringan, 45,3% mengalami mual muntah sedang dan 2,5% mengalami mual muntah berat. Pada trimester dua, 40,1% wanita masih mengalami mual muntah dengan rincian 63,3% mengalami mual muntah ringan, 35,9% mengalami mual muntah sedang dan 0,8% mengalami mual muntah berat. (Irianti, dkk 2014).

Penanganan yang dapat diberikan pada ibu dengan emesis gravidarum dapat berupa terapi secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian antimietik, antihistamin, dan kortikosteroid. Sedangkan, terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresur, dan jahe (Runiari, 2010 dikutip dari Mariza, A., dan Ayuningtias, L, 2019).

Akupresur adalah salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I yang dikenal juga dengan akupunktur tanpa jarum, yang mana pada prinsipnya sama dengan memijat, penerapan metode terapi non-invasif tekanan fisik ke titik akupunktur tertentu dengan jari, siku, tangan. Tidak memerlukan keterampilan khusus berbeda halnya dengan akupunktur yang memerlukan pelatihan khusus. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mariza dan Lia (2019) serta Widyastuuti et al., (2019) didapatkan bahwa terapi akupresur pada titik PC 6 efektif untuk mengatasi emesis gravidarum. Penelitian yang dilakukan oleh Meiri dan Noviana (2018)

didapatkan bahwa terapi akupresur pada titik PC 6, ST 36, dan SP 4 berpengaruh terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil TM I. Titik pericardium (PC) 6 mampu merangsang hormon kortisol dalam meningkatkan metabolisme tubuh sehingga rasa mual dan muntah yang dialami ibu dapat berkurang. Penerapan terapi akupresur sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu (Mariza & Ayuningtias, 2019). Titik akupresur yang dapat mengatasi mual muntah yaitu titik pericardium 6. Titik pericardium 6 (Nei guan) tersebut letaknya berada di 2 cun atau 3 jari dari garis pergelangan tangan. Pada titik pericardium 6 ini dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil, pemijatan dilakukan 3 hari selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam (sedasi) sebanyak 50 kali atau 2-3 menit. Titik pericardium 6 ini dapat memperlancar aliran darah keseluruh tubuh serta mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi ini pada titik tersebut mual muntah yang dirasakan ibu dapat berkurang (Martini et al., 2021).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan Pre- Experiment. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design* (Surahman et al., 2016). Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 sampel ibu hamil yang mengalami mual muntah. Teknik Pengumpulan Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Analisis Data dalam penelitian ini yaitu menggunakan program SPSS. Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variable dan hasil penelitian.

Analisis ini dilakukan dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan presentase dari masing masing variable. Analisis bivariat dilakukan terhadap tiap variable independent dan dependen menggunakan *Paired sample t-test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

**Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden**

Karakteristik		F	%
Tingkat Pendidikan	Dasar	3	15
	Menengah	11	55
	Tinggi	7	35
Paritas	Primi	11	55
	Multi	7	35
	Grande	2	10
Usia	20-35 tahun	15	75
	<20 dan 35 tahun	5	25

Sumber: Hasil Olah Data 2023

Berdasarkan data tabel 1 Pendidikan ibu hamil yang terbanyak adalah menengah yaitu sebanyak (55%) pada tingkat paritas didapatkan hasil untuk paritas multiGravida sebanyak (35%), dan yang lebih tinggi adalah pada Primi Gravida sebanyak (35%) dan Grande sebanyak (10%). Pada karakteristik usia didapatkan hasil didapatkan paling tinggi usia 20–35 tahun sebanyak (75%).

**Tabel 2: Analisa data Sebelum dan Setelah dilakukan akupresur**

Klasifikasi	Sebelum intervensi		Setelah Intervensi		P-value
	F	%	F	%	
Berat	0	0	0	0	<b>0,003</b>
Sedang	16	70	5	25	
Ringan	4	30	6	30	
Tidak mual muntah	0	0	9	45	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Sumber: Hasil Olah Data 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebelum memberikan terapi akupresur pada titik PC 6 terdapat 16 ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan derajat sedang. Sedangkan 6 ibu hamil yang lain mengalami mual muntah ringan. Setelah dilakukan intervensi terapi non-farmakologi pada titik akupresur PC6 didapatkan hasil terdapat penurunan dari sedang menjadi ringan sebanyak 6 orang dan 9 orang sudah tidak mengalami mual muntah dan 5 orang masih merasa mual muntah pada derajat sedang.

Hasil uji Bivariat dengan pired sample t-test didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi akupresur titik pericardium (PC) 6 pada penurunan mual muntah ibu hamil dipuskesmas Sei Langkai

## PEMBAHASAN

primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin

sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan (Salindri, 2020).

Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah umur 20-35 tahun. Kehamilan diusia kurang 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan Hiperemesis karena pada kehamilan diusia kurang 20 secara biologis belum optimal emosinya, cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilannya. Sedangkan pada usia 35 tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit yang sering

menimpa di usia ini. Sedangkan Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku terhadap pola hidup dalam memotivasi untuk siap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Rendahnya pendidikan seseorang makin sedikit keinginan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan, dan sebaliknya makin tingginya pendidikan seseorang, makin mudah untuk menerima informasi dan memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Pendidikan merupakan faktor predisposisi adalah faktor yang ada dalam individu seperti pengetahuan, sikap terhadap kesehatan serta tingkat pendidikan. Dimana untuk berperilaku kesehatan misalnya (pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil) diperlukan pengetahuan tentang manfaat periksa hamil, baik bagi kesehatan ibu sendiri maupun bagi janinnya

Terapi akupresur pada titik pericardium 6 mampu merangsang hormon kortisol dalam meningkatkan metabolisme tubuh sehingga rasa mual dan muntah yang dialami ibu dapat berkurang. Penerapan terapi akupresur sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu (Mariza & Ayuningtias, 2019). Titik akupresur yang dapat mengatasi mual muntah yaitu titik pericardium 6. Titik pericardium 6 (Nei guan) tersebut letaknya berada di 2 cun atau 3 jari dari garis pergelangan tangan. Pada titik pericardium 6 ini dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil, pemijatan dilakukan 3 hari selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam (sedasi) sebanyak 50 kali atau 2-3 menit. Titik pericardium 6 ini dapat memperlancar aliran darah keseluruh tubuh serta mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi ini pada titik tersebut mual muntah yang dirasakan ibu dapat berkurang (Martini et al., 2021). Terapi akupresur

ini tidak memiliki efek samping dan tidak berbahaya karena terapi ini tidak menggunakan bahan – bahan kimia yang dapat merugikan ibu maupun bayi nya. Terapi akupresur juga tidak memerlukan obat-obatan, jamu, serta ramuan khusus lainnya karena dengan dilakukannya terapi akupresur tubuh sudah mempunyai kandungan obat yang harus diaktifkan kembali oleh sel – sel syaraf dalam tubuh (Maheswara, Wahyuni, & Kustiyati, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan tentang pengaruh pijat akupresur terhadap mual muntah pada ibu 3 Universitas Muhammadiyah Magelang hamil trimester I dengan nilai p-value (0.000) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat akupresur terhadap nausea ibu hamil trimester 1 (Fera Septa et al., 2021).

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dengan melakukan terapi non farmakologi akupresur dengan menekan titik meridian pericardium (PC) 6 dapat dengan efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis. Dengan hasil tersebut diharapkan tehnik ini dapat diajarkan dan dilakukan sehingga ibu dapat melakukan secara mandiri untuk menangani mual muntah yang dirasakan selama hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Fera Septa, A., Atika, S., Hs, S., Dewi, N. R., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). 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. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 485–492.

Maheswara, A. N., Wahyuni, E. S., & Kustiyati, S. (2020). Literature Review : Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan. 315–327

Mariza, A., & Ayuningtyas, L. 2019. Penerapan akupresur pada titik PC 6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218-224.

Martini, Anggraini, Y., Pupung, Cania, Erma, & Aqilla. (2021). Akupresur Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Poskeskel Rejomulyo. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian*, (2009), 919–922.

Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. 2021. Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 1-9.

Mitayani. 2009. *Asuhan keperawatan maternitas*. Jakarta : Salemba Medika Mochtar, R. 1998. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.

Lee, Noel M., dan Saha, Sumona. 2011. Nausea and Vomiting of Pregnancy. *Gastrointestinal Clin North*, 40 (2), 309  
Putriana, Y., Supriatiningsih, & Rudiyantri, N. 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Terkini*. Bandar Lampung: Aura.  
Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. 2021. Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 1-9

Rudiyantri, Novita dan Nurchairina. 2019. Pengaruh Accupresure Terhadap Emesis Gravidarum

di Wilayah Kecamatan Tanjung Bintang Tahun 2019.