



Pengaruh Terapi Akupresur Titik PC6 Dan ST36 Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Amey Adela Devada

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Sri Kustiyati

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespodensin penulis : 202016001.students@aiska-university.ac.id

Abstract. Bodily and emotional changes in 90% of pregnant women often cause discomfort, particularly due to nausea and vomiting in early pregnancy. Excessive nausea and vomiting can lead to hyperemesis gravidarum, dehydration, and other complications. Nausea and vomiting can be reduced with acupressure therapy at points PC6 and ST36. Blocking nausea stimulation stimulates nitric oxide in the body, which increases intestinal motility, thereby reducing the incidence of nausea in pregnant women and decreasing the frequency of vomiting. Stimulation at points PC6 and ST36 channels energy to the related Zang Fu organs, normalizing Qi and blood flow and balancing the function of the Zang Fu organs, thus reducing nausea and vomiting. This study to determine the effect of acupressure at points PC6 and ST36 in reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test. The sample, obtained using the Slovin formula, consisted of 26 first-trimester pregnant women selected through consecutive sampling. The study results, analyzed using the Wilcoxon test, showed a p -value < 0.05 ($0.000 < 0.05$), indicating the effect of acupressure therapy at points PC6 and ST36 in reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women.

Keywords: Acupressure PC6 and ST36, First Trimester Pregnancy, Nausea and Vomiting.

Abstrak. Perubahan tubuh dan perasaan pada 90% wanita hamil sering kali menyebabkan ketidaknyamanan, terutama mual muntah pada awal kehamilan. Mual muntah yang berlebihan dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum, dehidrasi, dan komplikasi lainnya. Mual dan muntah dapat dikurangi dengan terapi akupresur pada titik PC6 dan ST36. Pemblokiran stimulasi mual merangsang nitric oxide dalam tubuh, yang meningkatkan motilitas usus, sehingga mengurangi frekuensi mual pada ibu hamil. Stimulasi pada titik PC6 dan ST36 menyalurkan energi ke organ Zang Fu terkait, sehingga aliran Qi dan darah menjadi normal, fungsi organ Zang Fu seimbang, dan mual muntah berkurang. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh akupresur titik PC6 dan ST36 dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan *one group pre-test post-test*. Sampel yang didapatkan dari rumus Slovin adalah 26 ibu hamil trimester I dengan teknik consecutive sampling. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p -value $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$), yang berarti ada pengaruh terapi akupresur titik PC6 dan ST36 dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata kunci: Akupresur PC6 dan ST36, Hamil Trimester I, Mual Muntah.

LATAR BELAKANG

Perubahan fisik dan emosional yang dialami wanita hamil merupakan bagian alami dari proses kehamilan, yang bisa membuatnya merasa kurang nyaman. Ketidaknyamanan ini dapat bervariasi di setiap trimester kehamilan. Salah satu masalah umum adalah mual dan muntah yang sering terjadi pada awal kehamilan (Prawirohardjo, 2020). Gejala-gejala ini umumnya berkaitan dengan perubahan hormon seperti peningkatan hCG, perubahan dalam sistem pencernaan, dan faktor genetik, serta perubahan metabolisme karbohidrat dan lemak yang dapat menyebabkan hipoglikemia, terutama saat bangun tidur, yang dapat memicu mual di pagi hari, meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami (Evayanti dkk., 2022).

Prevalensi kejadian mual muntah di Indonesia, sekitar 50% hingga 90% wanita mengalami muntah, dengan tingkat kejadian sekitar 60% hingga 80% pada wanita hamil pertama kali (primigravida), 40% hingga 60% pada wanita yang sudah pernah hamil (multigravida), dan hanya 25% yang mengalami mual tanpa muntah. Angka kejadian mual pada ibu hamil berkisar antara 70 hingga 85%, dan sekitar setengah dari mereka mengalami muntah (Ani & Alvina, 2022). Di Jawa Tengah, presentase mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil belum dapat dijelaskan secara rinci dan akurat, namun didapatkan sekitar 1% dari kasus kematian maternal saat hamil di Provinsi Jawa Tengah disebabkan oleh gangguan metabolik dan sejenisnya, dan sekitar 31% dalam kategori lainnya yang mencakup hiperemesis gravidarum (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2023).

Mual dan muntah pada ibu hamil jika tidak segera diatasi dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang menyebabkan ibu hamil mengalami muntah berlebihan setiap kali makan atau minum. Gejala yang muncul meliputi badan lemas, wajah pucat, frekuensi buang air kecil berkurang, dehidrasi, dan peningkatan kekentalan darah (hemokonsentrasi). Kondisi ini dapat menghambat sirkulasi darah, mengurangi suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, yang dapat mengancam kesehatan ibu dan janin. Mual dan muntah pada wanita hamil dapat diobati dengan obat-obatan seperti vitamin B6, namun dapat menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, diare, dan kantuk. Beberapa wanita hamil tidak dapat minum obat, sehingga terapi non-farmakologis seperti pengaturan pola makan, dukungan emosional, dan akupresur merupakan alternatif tanpa efek samping (Ani & Alvina, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ani & Alvina, 2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi akupresur pada titik Neiguan PC6 (perikardium) dan titik Zusanli ST36 (lambung) pada ibu hamil dengan mual dan muntah. Terapi ini dapat menstimulasi

sistem regulasi dan mengaktifkan mekanisme endokrin serta neurologis, yang merupakan mekanisme fisiologis dalam menjaga keseimbangan tubuh melalui penekanan pada titik tersebut. Penanganan dan penatalaksanaan mual dan muntah juga sangat diperlukan pada ibu hamil, seperti pemberian makanan ringan dan penatalaksanaan non-farmakologis.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh informasi melalui data sekunder di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Wulan Mardikaningtyas terdapat 11 dari 20 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Titik PC6 dan ST36 merupakan bagian titik akupresur yang belum banyak dijelaskan oleh para peneliti untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Pengaruh Terapi Akupresur Titik PC6 dan ST36 Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I.

KAJIAN TEORITIS

Penyatuan sperma dan ovum, yang diikuti oleh proses nidasi dan implantasi, disebut sebagai kehamilan. Kehamilan biasanya berlangsung selama 280 hari, setara dengan 40 minggu atau 9 bulan 7 hari, jika dihitung dari saat pembuahan hingga kelahiran bayi. Trimester pertama dimulai pada minggu kedua belas setelah pembuahan dan dikenal sebagai awal kehamilan. Pada periode ini, terjadi perubahan dalam produksi, pengaruh, dan anatomi fisiologi tubuh (Irianti & Halida, 2014).

Mual muntah, yang dikenal sebagai emesis gravidarum, dapat terjadi pada tahap awal kehamilan akibat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan produksi hCG oleh plasenta (Ani & Alvina, 2022). Pada ibu hamil, berbagai faktor dapat menyebabkan mual dan muntah, seperti mencium aroma, bangun tidur, dan saat makan. Ketidakseimbangan hormonal selama masa kehamilan, kekurangan vitamin B, dan faktor psikologis seperti kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan adalah penyebab keluhan emesis pada kehamilan (Yeni, Heni Heri. Wiji, 2023). Selain faktor hormonal, faktor lain yang dapat memengaruhi emesis gravidarum termasuk pengetahuan, pengalaman, faktor psikologis, tingkat pendidikan, dan sikap terhadap makanan yang sebaiknya dihindari selama emesis gravidarum (Septa, 2021).

Tingkat hCG berhubungan dengan emesis gravidarum. Hormon hCG mendorong produksi estrogen oleh ovarium, yang diketahui dapat meningkatkan gejala mual dan muntah. Risiko mengalami mual dan muntah meningkat pada kehamilan ganda karena kadar hCG yang lebih tinggi. Ibu hamil dapat mengalami mual karena keasaman lambung meningkat akibat peningkatan hormon estrogen (Irianti & Halida, 2014).

Jika emesis gravidarum pada ibu hamil tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, yang dapat mengubah metabolisme dan keseimbangan elektrolit tubuh. Ibu hamil dapat kehilangan berat badan karena mual dan

muntah. Untuk menjaga kesehatan ibu dan janin selama kehamilan, penting untuk memantau dan mengobati kondisi ini dengan bantuan profesional kesehatan (M. I. Lestari & Khairiah, 2022).

Terapi untuk mual dan muntah selama kehamilan bergantung pada tingkat keparahan gejalanya. Terapi farmakologi mungkin mencakup penggunaan antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan terkadang kortikosteroid. Sebaiknya ibu hamil menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis seperti perubahan pola makan, menghindari bau yang menyebabkan mual, dan mendapatkan cukup istirahat. Konsultasi dengan profesional kesehatan sangat disarankan untuk menentukan metode yang paling sesuai (M. I. Lestari & Khairiah, 2022). Terapi nonfarmakologi termasuk mengatur pola makan, mendapatkan dukungan emosional, serta menggunakan teknik seperti akupunktur dan akupresur (Ani & Alvina, 2022).

Akupresur merangsang kerja hipotalamus, menstimulasi sistem regulasi tubuh, dan mengaktifkan mekanisme endokrin serta neurologis. Menurut (Mariza & Ayuningtias, 2019), hal ini dapat menyebabkan pelepasan endorfin, yang membuat tubuh lebih rileks. Beberapa titik yang dikenal untuk mengurangi mual dan muntah adalah Neiguan (PC6), Kidney 21 (KID21), dan Zusanli (ST36) (Nurmala, 2021). Meirin dkk., menemukan bahwa akupresur pada titik PC6 dan ST36 dapat mengurangi mual dan muntah karena mengeluarkan hormon kortisol, yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Penekanan dilakukan dengan menggunakan ujung jari, dimulai dengan tekanan ringan pada tahap awal. Secara bertahap, kekuatan penekanan ditingkatkan hingga mencapai tingkat yang ringan namun tetap nyaman, tanpa menimbulkan rasa sakit (A. D. Lestari dkk., 2022).

Menurut (Arum, 2021), akupresur memiliki manfaat yang beragam bagi ibu hamil. Teknik ini tidak hanya membantu meredakan nyeri panggul, tetapi juga mengurangi rasa cemas, stres, dan depresi. Selain itu, akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur serta mendukung proses induksi kehamilan. Yang tidak kalah penting, akupresur juga efektif dalam mengatasi masalah mual dan muntah yang sering dialami selama kehamilan

Akupresur mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan proses fisiologis untuk menjaga keseimbangan tubuh. Teknik akupresur berfokus pada titik-titik saraf tubuh. Terapi ini dilakukan dengan menekan titik akupresur secara manual. Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah ringan atau sedang dapat dievaluasi dengan menggunakan akupresur (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Akupresur adalah metode pengobatan tradisional Tiongkok yang melibatkan penggunaan ujung jari untuk merangsang titik-titik tertentu di tubuh. Teknik ini bekerja dengan memberikan tekanan pada area tubuh yang spesifik. Disarankan untuk menjalani sesi akupresur dua atau tiga kali seminggu untuk merangsang sistem pengaturan tubuh dan mengaktifkan fungsi endokrin serta neurologis. Tubuh menggunakan mekanisme ini untuk mempertahankan keseimbangan. Dalam teknik akupresur, disarankan untuk menekan dengan tangan selama dua menit pada titik PC6 atau pericardium 6 di pergelangan tangan, sekitar tiga jari dari bagian ujung pergelangan tangan atau dua tendon (Holisoh, 2023), serta pada titik Zusanli (ST36) yang terletak 3 Cun di bawah patella, *lateral Crista OS Tibia* (Ikhsan, 2019).

Penelitian tambahan (Cholifah et al., 2022) menemukan bahwa akupresur titik PC6 dan ST36 menurunkan mual dan muntah dengan baik, jika dibandingkan dengan terapi farmakologi (vitamin B6) tidak dapat perbedaan yang signifikan dalam menurunkan mual muntah, namun pemberian vitamin B6 dapat menyebabkan efek samping seperti mual, sakit kepala, sakit perut, kehilangan nafsu makan, mengantuk, dan mati rasa atau kesemutan ringan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Kuantitatif. Dengan desain penelitian pre-experimental dan rancangan penelitian one group pretest – posttest design. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *consecutive sampling*. Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PUQE-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Pengolahan dan analisis data menggunakan metode komputersasi dengan aplikasi SPSS. Uji analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di PMB Wulan Mardikaningtyas yang berada di Jalan Tauhid RT 04, RW 02 Singopuran, Kartasura Pada bulan Maret –April 2024. Jumlah sampel yang pada penelitian ini adalah 26 orang.

Tabel 1. Frekuensi Kategori Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Akupresur

No	Kategori Mual Muntah	Frekuensi	%
1.	Ringan	7	26,9%
2.	Sedang	17	65,4%

3.	Berat	2	7,7%
	Total	26	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil pengukuran tabel 4.1 mual muntah pada ibu hamil menggunakan skala PUQE-24, sebagian besar ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di PMB Wulan Mardikaningtyas sebelum diberikan terapi akupresur titik PC6 dan ST36 sebanyak 17 orang ibu hamil (65,4%) dalam kategori mual muntah sedang. Derajat sedang mual muntah pada ibu hamil ditandai dengan ibu tampak lemah, berat badan menurun, keluhan mual muntah muncul setiap saat dimana ibu mengeluhkan mual muntahnya mengganggu.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Holisoh, 2023) pada saat masa kehamilan ibu hamil dapat mengalami berbagai masalah atau keluhan seperti halnya mual muntah. Tingkat mual muntah pada setiap ibu hamil berbeda-beda, hal tersebut dapat terjadi karena adanya reaksi tubuh terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik, maupun psikologis. Mual muntah biasanya timbul sejak usia kehamilan 5 minggu, dan mencapai puncak pada usia kehamilan 8-12 minggu serta berakhir pada usia kehamilan 16-18 minggu.

Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Selama kehamilan terjadi perubahan pada sistem gastrointestinal dan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotrophine* plasenta. Tingginya kadar progesteron dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh serta meningkatkan kolestrol darah. Hormon inilah yang menyebabkan mual muntah. Selain itu, sekresi saliva menjadi lebih asam, lebih asam dan asam lambung menurun. Mual muntah biasanya muncul segera setelah implantasi, bersamaan saat produksi hCG mencapai puncaknya. Sehingga diduga baha hormone plasenta inilah yang memicu terjadinya mual muntah pada *chemoreseptor trigger zone* yaitu pusat muntah (Tanjung, Wiwin Wardani., Wari & Antoni, 2020). Mual muntah juga dapat disebabkan karena mencium wangi-wangian, bangun tidur dan pada saat ibu hamil makan (Yeni, Heni Heri. Wiji, 2023).

Masing-masing organ dan jaringan dalam tubuh memiliki fungsi yang berbeda. Bagaimanapun, organ ini juga terbagi menjadi beberapa macam tugas, saling bekerja sama dan terkoordinasi pada aktivitas yang terintegral menjadi sebuah kesatuan di suatu tempat dan utuh. Titik PC6 merupakan titik psikologis yang memiliki indikasi dalam mengatasi mual muntah dan obstruksi Qi karena serangan angin, sedangkan titik ST36 merupakan titik

meridian lambung. Lambung yang bermasalah dapat menyebabkan gejala radang pada lambung dan mual muntah. Qi lambung turun apabila fungsi lambung normal dan bila fungsi lambung tidak normal maka Qi lambung naik ke atas. Lambung dan limpa merupakan organ yang saling berhubungan dan penting karena sangat memengaruhi kesehatan tubuh (Abdurachman, 2016).

Tabel 2. Frekuensi Kategori Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Akupresur

No	Kategori Mual Muntah	Frekuensi	%
1.	Ringan	25	96,2%
2.	Sedang	1	3,8%
3.	Berat	0	0%
Total		26	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Pada tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa diketahui dari 26 responden sebagian besar ibu hamil setelah diberikan perlakuan akupresur titik PC6 dan ST36 di Praktik Mandiri Bidan Wulan Mardikaningtyas A. Md. Keb memperoleh hasil sebanyak 25 orang (96,2%) dalam kategori mual muntah ringan dan 1 orang (3,8%) dalam kategori mual muntah sedang. Tidak ada responden dalam kategori mual muntah berat. Hal ini menunjukkan penurunan yang berarti dari keluhan mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I setelah dilakukan akupresur pada titik PC6 dan ST36.

Mual muntah dapat dikurangi dengan cara melakukan terapi akupresur pada titik PC6 dan ST36. Dengan adanya pemblokkan pada stimulasi mual 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 (Septa, 2021). Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik PC6 yang berada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam dan titik ST36 yang terletak pada 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering, masing-masing titik dilakukan pemijatan selama 30 hitungan (Kemenkes, 2021).

Dalam teori akupuntur dan akupresur, titik meridian akupresur merupakan saluran dimana Qi dan darah (*xue*) mengalir. Meridian berhubungan dengan organ Zang Fu di dalam tubuh dan tersebar di seluruh tubuh, bagaikan jala yang menghubungkan jaringan dan organ

tubuh menjadi suatu kesatuan organik. Di dalam pengobatan dan pencegahan penyakit, sistem meridian diduga berperan dalam mentransformasikan sensasi penekanan atau nyeri jarum dan mengatur keadaan defisiensi atau eksese. Apabila dilakukan teknik stimulasi di titik meridian PC6 dan ST36, meridian tersebut akan menyalurkannya pada organ Zang Fu yang berhubungan, akibatnya aliran Qi dan darah menjadi normal dan fungsi organ Zang Fu diseimbangkan, sehingga mual muntah berkurang (Kemendikbud, 2014).

Stimulus pada titik PC6 membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan mual muntah. Secara fisiologis , pijatan merangsang dan mengatur tubuh, memperbaiki aliran darah dan kelenjar getah bening, sehingga oksigen, zat makanan dan sisa makanan dibawa secara efektif ke dan melalui jaringan tubuh dan plasenta.dengan pemberian pijatan akan menyeimbangkan kadar estrogen yang meningkat dan mencegah tertimbunnya zat toksik. Menggunakan pijat akupresur ini membantu ibu merasa lebih segar dan rileks (Maheswara & Christiani, 2022).

Sebuah penyakit di suatu tempat tertentu pada umumnya menentukan sebuah prinsip terapi dan metode dari terlihatnya titik dari suatu kondisi tubuh. Seperti contoh, lambung yang berhubungan dengan psikologis seseorang. Ketika terjadi mual muntah dari lambung dapat diperlakukan dengan menggunakan mengobati bagian psikologisnya. Pengobatan juga difokuskan untuk meningkatkan aliran Qi(Abdurachman, 2016).

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pretest dan Post test pemberian terapi akupresur titik PC6 dan ST36 pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah.

Kategori Mual muntah	Sebelum		Setelah		Asymp. Sig (2- tailed)
	F	%	F	%	
Ringan	7	26,9%	25	96,%	0,000
Sedang	17	65,4%	1	3,8%	
Berat	2	7,7%	0	0%	
Total	26	100%	26	100%	

Sumber: Hasil uji wilcoxon

Berdasarkan tabel 4.3 bahwa terjadi perbedaan tingkat kategori mual muntah sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur pada titik PC6 dan ST36. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kategori mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan intervensi terapi akupresur titik PC6 dan ST36 berada pada kategori ringan sebanyak 7 responden (26,9%), kategori sedang sebanyak 17 responden (65,4%), kategori berat sebanyak 2 responden (7,7%), sedangkan tingkat kategori mual muntah setelah diberikan intervensi

berada pada kategori ringan sebanyak 25 responden (96,2%), kategori sedang 1 orang (3,8%). Tidak ada responden dalam kategori mual muntah berat.

Dari hasil Uji Wilcoxon, frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberi perlakuan akupresur titik PC6 dan ST36 didapatkan hasil nilai $p\text{-value} < 0,05$ atau $(0,000) < (0,05)$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Akupresur PC6 dan ST36 dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Wulan Mardikaningtyas A. Md., Keb.

Ketidakstabilan suasana hati sering kali dialami oleh para ibu rumah tangga. Respon dan asumsi emosional yang sering muncul pada wanita yang tidak bekerja atau sering berdiam diri di rumah cenderung negatif, misalnya cemas memikirkan perubahan kondisi tubuh. Kondisi inilah yang menjadi faktor pendukung terjadinya mual muntah pada ibu hamil. Terapi akupresur dapat bekerja cukup cepat, biasanya satu hingga dua menit, bagi penderita yang mengalami gangguan pencernaan. Akupresur dipercaya efektif mengurangi mual dan muntah melalui efek peningkatan beta-endorfin. Zat ini merupakan salah satu antiemetik alami yang dapat menurunkan rangsangan muntah sehingga dapat mengurangi rasa mual dan muntah (Handayani & Anggasari, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Septa, 2021) Dengan judul Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I untuk Mengatasi Mual dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. Intervensi yang dilakukannya selama 9 hari terbukti dapat menurunkan kejadian mual muntah pada responden. Mual muntah dapat dikurangi dengan cara melakukan terapi akupresur pada titik PC6 dan ST36. Pada tingkatan lokal stimulus nosireseptif akan berubah menjadi impuls nosiseptif dengan melibatkan beberapa substansi lokal yang memang dikeluarkan apabila terdapat kerusakan jaringan. Terjadinya reaksi inflamasi lokal mampu merangsang nitric oxide dalam tubuh yang dapat meningkatkan motilitas usus sehingga dapat menurunkan kejadian mual pada ibu hamil dan frekuensi mual muntah juga berkurang, karena secara fisiologis muntah dapat terjadi apabila mual tidak dapat ditoleransi.

(Zahra & Nurhasanah, 2024) Teknik akupresur zusanli ST36 juga efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah sebelum dan setelah dilakukan. Adanya pengeluaran beta endorpin pada hipofisis menjadikan pijat akupresur titik PC6 dan ST36 dipercaya memiliki efek dalam mengurangi mual muntah karena sel beta endorpin berperan dalam mengurangi mual muntah pada pusat muntah dan *chemoreceptor trigger zone* (CTZ) akibat peningkatan aliran Qi. Akupresur pada titik Zusanli, menunjukkan baha rangsangan pada titik tersebut

menghasilkan perubahan terukur pada area otak terkait dengan fungsi lambung, ST36 dapat mengatasi sebagian besar kondisi pencernaan termasuk mual muntah.

Penelitian lainnya yang dilakukan (A. D. Lestari dkk., 2022) juga menunjukkan bahwa akupresur mempunyai efek mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Terapi akupresur titik PC6 dan ST36 efektif diberikan dengan menerapkan tekanan menggunakan ujung ibu jari. Intensitas penekanan awal dilakukan dengan lembut, kemudian kekuatan tekanan meningkat secara bertahap tetapi tidak menimbulkan rasa sakit.

Mekanisme akupresur dengan menciptakan tekanan pada titik-titik tertentu yang mengaktifkan saraf mielin kecil dalam otot dan melewati tujuh rangsangan pada saraf pusat yang lebih tinggi, termasuk saraf tulang belakang, otak tengah, hipotalamus dan sumbu hipofisis. Dengan demikian, efek yang berbeda ditunjukkan tergantung pada titik meridian akupresur (Nurmala, 2021).

Selain untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil, terapi akupresur titik PC6 dan ST36 juga mampu mengatasi efek samping mual maupun muntah yang disebabkan oleh kemoterapi. Mual muntah pada pasien kemoterapi ini dapat menyebabkan permasalahan psikologis yaitu berupa kecemasan pada pasien. Aplikasi penerapan terapi akupresur ini dapat dijadikan rekomendasi pengobatan non farmakologis terutama untuk mengendalikan keluhan mual muntah (Apriyanti & Zahra, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Akupresur Titik PC6 dan ST36 Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresur titik PC6 dan ST36 berpengaruh dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Wulan Mardikaningtyas A. Md. Keb.

DAFTAR REFERENSI

- Abdurachman. (2016). *Mudah Akupunktur Melalui Anatomi* (II, Vol. 51, Issue 1). Arti Bumi Intaran.
- Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(2), 28–37. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.97>
- Apriyanti, M., & Zahra, A. N. (2022). Efektifitas Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Pasien Kanker Kolorektal Yang Menjalani Kemoterapi: Studi Kasus. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v2i2.839>

- Arum, S. (2021). *Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas di Masa New Normal* (Y. dan Yusriani (ed.); 1st ed.). Insania.
- Cholifah, S., Purwanti, Y., Cholifah, C., & Aprilia, D. (2022). The effectiveness of acupressure combination neiguan and zuzanli points to decrease emesis gravidarum in the first trimester of pregnancy. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 10(2), 164. [https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(2\).164-169](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(2).164-169)
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2023). *Buku Saku Kesehatan*. <https://dinkes.jatengprov.go.id/buku-saku-kesehatan-v2/>
- Evayanti, Y., Nurliyani, N., & Artika, Y. (2022). Pengaruh Akupresur Perikardium 6 Terhadap Mual Muntah Kehamilan Kurang 16 Minggu. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(1), 40–45. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6620>
- Handayani, N., & Anggasari, Y. (2020). The Effect Of Acupressure on Decreasing on Nausea and Vomiting in Pregnant Women in Midwives Independent Practice Sidoarjo. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 219–223. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i1.254>
- Holisoh, S. (2023). Pengaruh Akupresur Titik Pericardium (PC 6) Pada Mual Muntah Ibu hamil Di PMB Bidan E Kab Bandung. *Jurnal Sehat Masada, XVII(2)*, 73–79.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi* (MNI (ed.); 2nd ed.). Bhimaristan Press.
- Irianti, B., & Halida, E. M. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti* (F. Husin (ed.); 1st ed.). Sagung Seto.
- Kemendikbud. (2014). *Teori meridian akupuntur*. Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan.
- Kemenkes, R. (2021). Buku Saku 1; Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga & Akupresur. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1, p. 14).
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Ayu, A., Putri, F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan : Literature Review. *Journal of Midwifery*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- Lestari, M. I., & Khairiah, R. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Essensial Oil Bergamot Terhadap Keluhan Ibu Hamil Emesis Gravidarum Di Puskesmas Bahagia Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 607–617.
- Maheswara, A. N., & Christiani, N. (2022). Terapi Komplementer Akupresur pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual dan Muntah Pada Kehamilan Di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 455–462.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). *penerapan akupresure pada titik P6*. 13(3), 218–224.
- Nurmala, C. (2021). Efek Akupresur Dalam Mengatasi Mual Muntah Selama Kehamilan.

Jurnal Ilmiah Bidan, 9(1), 11–19. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/download/1553/1022>

- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin (ed.); 4th ed.). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Septa, A. F. (2021). Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 485–491. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Tanjung, Wiwin Wardani., 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.
- Yeni, Heni Heri. Wiji, R. N. (2023). Pengaruh Pijat Akupresure Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Niyet. *Zona Kebidanan*, 13(3), 54–63.
- Zahra, R., & Nurhasanah, C. (2024). *Effectiveness of Acupressure on The Pericardium Point P6 And Zusanli St36 Against Nausea , Vomiting In 1st Trimester Pregnant Women*. 6(1), 330–338.