

**AKUPRESUR MENGURANGI MUAL MUNTAH DALAM KEHAMILAN:
*Literature Review***

**Adela Dwi Lestari¹, Adela Sal Sadila², Agnes Destri Nara³, Andita Ayu Fitriyani Putri⁴,
 Anita Nadya Febriani⁵, Audya Fitri Barokah⁶
^{1,2,3,4,5,6}Prodi D III Kebidanan Curup, Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Info Artikel	Abstrak
<p>Genesis Naskah: Submissions: 13-05-2022 Revised: 05-10-2022 Accepted: 28-10-2022</p>	<p>Mual (nausea) dan muntah (morning sickness) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Mual dan muntah saat kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Mual muntah menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan keseimbangan elektrolit yang berakibat pula pada perubahan metabolisme tubuh. Dalam keadaan yang lebih berat, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah dengan akupresur. Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping karena tidak melakukan tindakan invasive. Tujuan dari tinjauan literatur ini untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian ini merupakan studi literatur dengan menggunakan sumber data berdasarkan studi literatur dari database Science Direct, PubMed, dan Scholar dalam lima tahun terakhir. Terdapat pengaruh terapi akupresur di titik neiguan (P6), Zu San Li (St36), dan Gong Sun (Sp4) untuk mengurangi keluhan mual dan muntah ibu hamil. Kesimpulan dari literature review adalah akupresur merupakan salah satu non farmakologis efektif dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil.</p>
<p>Kata Kunci: (Akupresur, Mual, Muntah, Kehamilan)</p>	

**ACUPRESSURE REDUCES NAUSEA VOMITING DURING PREGNANCY
 : Literature Review**

Keywords:	Abstract
<p>(Accupresure, Nause, Vomitting, Pregnancy)</p>	<p><i>Nausea and vomiting (morning sickness) are normal symptoms in the first trimester of pregnancy. Nausea and vomiting during pregnancy are caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy. Nausea and vomiting cause a decrease in appetite and changes in electrolyte balance which also results in changes in body metabolism. In more severe cases, emesis gravidarum can progress to hyperemesis gravidarum. One of the non-pharmacological treatments to reduce nausea and vomiting is acupressure. Acupressure is a simple therapy, easy to do, and has no side effects because it does not perform invasive measures. The purpose of a literature review is to determine the effectiveness of acupressure therapy in reducing complaints of nausea and vomiting in pregnant women. This research is a literature study using data sources based on literature studies from the Science Direct, PubMed, and Scholar databases in the last five years. There is an effect of acupressure therapy at Neiguan (P6), Zu San Li (St36), and Gong Sun (Sp4) points to reduce nausea and vomiting complaints of pregnant women. The conclusion is that acupressure is one of the non-pharmacological effects in reducing complaints of nausea and vomiting in pregnant women..</i></p>

Korespondensi Penulis:
Adela Dwi Lestari
 Jl. Sapta Marga No. 95. Kec. Curup Selatan Rejang Lebong - Bengkulu
 Email: kebidanancurup@gmail.com

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi kemudian janin berkembang di dalam uterus dan berakhir dengan kelahiran (Bobak et al., 2012). Berbagai keluhan dapat terjadi pada masa kehamilan, salah satunya adalah mual dan muntah pada awal kehamilan. Mual (*nausea*) dan muntah (*morning sickness*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama (Rosalinna, 2019). Mual dan muntah saat kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Penyebab utamanya karena tingginya fluktuasi kadar hCG (human chronic gonadotrophin). Pada saat mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia kehamilan 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu hCG mencapai kadar tertingginya. Mual-mual biasanya terjadi di pagi hari, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang diendapkan semalam (Tiran, 2014).

Hal-hal yang menyebabkan terjadinya mual muntah sebenarnya belum diketahui secara jelas, namun diduga terdapat keterlibatan dari beberapa faktor yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural. Hasil penelitian Yusuf dan Wahyuni (2018) menyatakan bahwa penyebab hiperemesis gravidarum belum diketahui secara pasti, tetapi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hiperemesis gravidarum yaitu primigravida, molahidatidosa dan kehamilan ganda. Hiperemesis gravidarum sering terjadi pada primigravida dibandingkan multigravida karena primigravida belum dapat beradaptasi dengan peningkatan hormon HCG dan hormon estrogen yang diduga menjadi penyebab hiperemesis gravidarum (Yusuf & Sri, 2018).

Mual muntah menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan keseimbangan elektrolit yang berakibat pula pada perubahan metabolisme tubuh. Dalam keadaan yang lebih berat, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum didefinisikan sebagai muntah-muntah yang terjadi secara terus menerus dalam jumlah banyak dan berhubungan dengan

penurunan berat badan saat hamil sampai lebih dari 5%, dehidrasi, serta ketidakseimbangan elektrolit sehingga membutuhkan perawatan medis (Tasya, 2020). Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah bisa dengan akupresur. Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik akupunktur (*acupoint*) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum. Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping karena tidak melakukan tindakan invasive (Fengge, 2012).

Teknik akupresur bertujuan untuk membangun kembali sel-sel dalam tubuh yang melemah serta mampu membuat sistem pertahanan dan meregenerasi sel tubuh. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (*Qi*) untuk membantu penyembuhan (Fengge, 2012).

Mual dan muntah dapat dikurangi dengan pemberian akupresur dengan menggunakan titik Neiguan (titik perikardium 6) yang berlokasi di antara tendon yaitu flexor carpi radialis dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari di atas lipatan tangan. Efek stimulasi titik tersebut diyakini mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) sepanjang *Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ)* menghambat pusat muntah. Stimulasi pada median nerve di PC6 (Perikardium 6) atau titik akupresur neiguan telah banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan stimulasi titik tersebut dalam menurunkan mual dan muntah. Akupresur aman dilakukan sendiri walaupun belum pernah melakukan sebelumnya asalkan mengikuti petunjuk yang ada. Tidak ada efek samping, tidak menimbulkan bahaya karena tidak menggunakan bahan kimia sehingga diyakini tidak terdapat efek negatif pada ibu maupun bayinya (BKTM, 2013).

Akupresur dipercaya efektif untuk menurunkan mual muntah melalui efeknya terhadap peningkatan beta endorpin. Hasil penelitian Handayani dan Afiah (2019) menyatakan bahwa akupresur berpengaruh terhadap penurunan mual dan muntah. Semakin rutin dilakukannya akupresur, maka keluhan mual dan

muntah akan semakin menurun, sehingga dapat mencegah komplikasi pada ibu hamil (Handayani & Khairiyatul, 2019).

Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan *literature review* tentang efektivitas akupresure mengurangi mual muntah dalam kehamilan.

Metode

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah metadata analisis dengan menggunakan tinjauan literature (*literature view*) dengan mencari artikel yang relevan dengan topic akupresur untuk mual muntah ibu hamil. Sumber tinjauan menggunakan media elektronik dari beberapa database antara lain Pubmed, Science Direct dan Google Scholar yang dipublishkan kurun waktu tahun 2017 sampai tahun 2020. Artikel yang ditemukan dan memenuhi kriteria sebanyak 9 jurnal yang terdiri dari 4 Jurnal Internasional dan 5 Jurnal Nasional. Keyword yang digunakan penulis adalah vomiting/ muntah; nausea/ mual; pregnancy/ ibu hamil; acupressure/ akupresur;. Artikel yang diperoleh, direview untuk memilih kriteria yang sesuai dengan kriteria inklusi, disusun secara sistematis, dibandingkan dengan satu sama lain dan dibahas dengan literatur yang lain yang terkait.

Hasil

Pencarian jurnal yang dilakukan pada data base dengan menggunakan kata kunci: mual muntah, ibu hamil, dan akupresur. Artikel yang ditemukan dan memenuhi kriteria sebanyak 9 jurnal yang terdiri dari 4 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional.

Artikel Pertama, Penelitian Adlan *et al* (2017) berjudul *Acupressure as adjuvant treatment for the inpatient management of nausea and vomiting in early pregnancy: A double-blind randomized controlled trial*, desain penelitian *randomized controlled trial a prospective double-blind* dengan jumlah sampel 120 orang ibu hamil. Hasil penelitian ada peningkatan yang signifikan secara statistik dalam Kuantifikasi Emesis-Unik Kehamilan dan Skor mual dari hari 1 sampai hari 3 masuk pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan plasebo. Pasien yang menerima akupresur titik Neiguan juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor ketonuria

mereka. Itu kelompok perlakuan membutuhkan rawat inap yang lebih pendek dibandingkan dengan plasebo. Satu-satunya efek samping yang dilaporkan dari pita akupresur adalah kemerahan di pergelangan tangan. Penggunaan pita akupresur di titik Neiguan (P6) selama 12 jam setiap hari selama tiga hari untuk pasien rawat inap dengan hiperemesis gravidarum secara signifikan mengurangi gejala mual, muntah dan ketonuria dan menyebabkan pengurangan rawat inap. Kami merekomendasikan penggunaan pita akupresur di Neiguan poin (P6) sebagai terapi tambahan / tambahan untuk hidup berdampingan dengan perawatan standar manajemen untuk hiperemesis gravidarum, terutama pada ibu hamil risiko rendah (Adlan *et al.*, 2017).

Artikel kedua, Penelitian Safaa *et al* (2019) berjudul *Effect of Acupressure on Nausea and Vomiting during Pregnancy*, jumlah sampel penelitian 100 orang ibu hamil. Kriteria inklusi meliputi wanita primipara berusia 20 sampai 35 tahun, ada keluhan mual dan/atau muntah sedang pada awal kehamilan sebelum usia kehamilan 14 minggu, tidak memiliki masalah riwayat medis, tidak ada penggunaan metode apapun untuk pengobatan mual dan muntah dalam 3 minggu terakhir, tidak ada komplikasi kehamilan dan tidak ada kerusakan, memar atau iritasi pada acupoint pc6. Intervensi akupresur dengan melakukan penekanan pada lengan pada titik Nei Guan (Pc6) dengan menempatkan 3 jari di bawah lipatan pergelangan tangan dan tengah ibu jari kanan di bawah antara dua tendon besar Palmaris longus dan flexor carpi radialis. Menggunakan ibu jari, telunjuk atau jari tengah untuk tekan dengan kuat pada acupoint ketika ibu hamil merasa mual selama 10 menit dan ulangi proses pada pergelangan tangan lainnya dengan total masa perawatan sekitar 60 menit akupresur per hari selama 7 berturut-turut hari. Hasil penelitian menyatakan bahwa akupresur pada titik Neiguan (P6) efektif dalam mengurangi keparahan dan frekuensi mual dan muntah pada wanita hamil karena merangsang sirkulasi darah dan kemudian menghambat aktivitas korteks serebral melalui stimulasi saraf. Hal ini sesuai dengan keunggulan Akupresur sebagai tindakan sederhana, non-invasif teknik tanpa efek samping pada ibu hamil wanita dan janinnya (Safaa *et al.*, 2019).

Artikel Ketiga, Penelitian Mobarakabadi *et al* (2020) berjudul *The effect of P6 acupressure on nausea and vomiting of pregnancy: A randomized, single-blind, placebo-controlled trial* desain penelitian *Randomized, single-blind, placebo-controlled trial* dengan responden 75 wanita hamil dengan gejala mual dan muntah ringan sampai sedang pada kehamilan dengan usia kehamilan <20 minggu dimasukkan ke dalam tiga kelompok yang sama (n=25). Intervensi yang diterapkan pada P6 pada kelompok akupresur menggunakan tombol *Sea-Band* selama tiga hari, pada kelompok plasebo, pita laut diterapkan tanpa tekanan pada P6, kelompok kontrol tidak menerima intervensi apapun, kecuali untuk rekomendasi diet yang serupa dengan dua kelompok lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam frekuensi, durasi dan keparahan mual dan juga frekuensi muntah pada kelompok akupresur dan plasebo tetapi tidak pada kelompok kontrol setelah tiga hari intervensi. Sebuah perbedaan yang signifikan diamati antara kelompok akupresur dan plasebo dalam hal frekuensi dan tingkat keparahan mual tetapi tidak durasi atau frekuensi muntah setelah intervensi. Akupresur pada P6 yang diterapkan menggunakan gelang selama setidaknya tiga hari efektif dalam menghilangkan mual dan muntah kehamilan (Mobarakabadi et al., 2020).

Artikel Keempat, Penelitian Tara *et al* (2020) berjudul *The effect of acupressure on the severity of nausea, vomiting, and retching in pregnant women: a randomized controlled trial*, dengan 90 orang responden ibu hamil. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan signifikan frekuensi muntah dan keparahan mual antara kelompok intervensi. Penekanan dengan akupresur pada acupoint PC6 dapat mengurangi keparahan mual, muntah, dan muntah-muntah pada ibu hamil (Tara et al., 2020).

Artikel Kelima, Penelitian Meiri dan Kibas (2018) dengan Judul *Pengaruh akupresur pada titik nei guan, zu sanli dan gongsun terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Pmb Afah Fahmi A.Md. Keb Surabaya* desain penelitian *pra experimental* dengan *One group pretest – Posttest design*, jumlah sampel penelitian 15 orang ibu hamil diberikan akupresur pada titik *Nei Guan, Zu San Li* dan *Gong Sun* selama 9 hari. Hasil penelitian

ada pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Akupresur pada titik *Nei Guan, Zu San Li* dan *Gong Sun* efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sebab akupresur pada titik *Nei Guan, Zu San Li* dan *Gong Sun* dapat merangsang keluarnya hormone kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual dan muntah yang dirasakan dapat berkurang (Meiri & Kibas, 2018).

Artikel Keenam, Penelitian Mariza dan Ayuningtias (2019) dengan Judul *Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*, desain penelitian *Pra Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design* dengan sampel 30 orang ibu hamil. Intervensi akupresur sesuai standar operasional prosedur (SOP) tindakan medis dan selanjutnya melakukan pemijatan yang dilakukan pada bagian 3 jari di atas pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 5 di pagi hari dengan menggunakan kuisioner indeks Rhode. Hasil uji statistik didapatkan nilai *pvalue* = 0.000 yang artinya terdapat pengaruh pemberian akupresure titik p6 terhadap emesis gravidarum. Terdapat Pengaruh pemberian akupresure titik p6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil TM I di BPM Wirahayu Panjang Tahun 2018. Akupresur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorfin yang memberikan rasa rileks (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Artikel Ketujuh, Penelitian Zaen dan Ramahdani (2019) dengan judul *Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019* desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan *Pre post only control*. Sampel penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menunjukkan terdapat Penurunan yang signifikan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah Pijat Akupresur pada ibu hamil trimester I (Zaen & Ramadani, 2019).

Artikel Kedelapan, Penelitian Handayani dan Anggasari (2020) berjudul *Effectiveness Of Acupressure On Reducing Of Nausea And Vomiting*

In Pregnant Women In Independent Midwifery Practice, Sidoarjo, East Java desain penelitian *quasy experiment*. Sampel berjumlah 40 dibagi menjadi 20 diberikan intervensi dan 20 sebagai control menggunakan *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan menekan secara manual pada P6 di area pergelangan tangan, yaitu 3 jari di atas pergelangan tangan yang berada di garis dengan jari tengah selama 2 menit selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada wanita ibu hamil primigravida (OR = 19,00; 95% CI = 2,11 sampai 5,13; p= 0,009). Akupresur efektif menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil primigravida (Handayani & Anggasari, 2020).

Artikel Kesembilan, Penelitian Dewi dan Saidah (2020) berjudul *Effect Of Complementary Acupressure Therapy On Emesis Gravidarum In Pregnant Women Trimester I*

dengan desain penelitian *pra experimental* dan jumlah sampel penelitian berjumlah 16 orang ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi komplementer akupresur di mengurangi mual muntah (Emesis Gravidarum) pada ibu hamil trimester I. Terapi akupresur pada titik P6 adalah terapi yang efektif, bebas komplikasi, dan murah pengobatan dan dapat dilakukan dimana saja. Terapi akupresur dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil untuk mengatasi emesis gravidarum. Pengobatan emesis gravidarum dengan menggunakan pijat akupresur di titik P6 yang terletak pada 3 jari di bawah pergelangan tangan. (Dewi & Saidah, 2020).

Pembahasan

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi kemudian janin berkembang di dalam uterus dan berakhir dengan kelahiran (Bobak et al., 2012). Berbagai keluhan dapat terjadi pada masa kehamilan, salah satunya adalah mual dan muntah pada awal kehamilan. Mual (*nausea*) dan muntah (*morning sickness*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama (Rosalinna, 2019). Mual dan

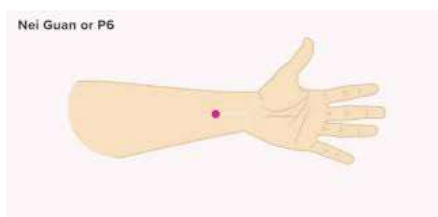
muntah saat kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Penyebab utamanya karena tingginya fluktuasi kadar hCG (human chronic gonadotrophin). Pada saat mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia kehamilan 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu hCG mencapai kadar tertingginya. Mual-mual biasanya terjadi di pagi hari, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang diendapkan semalam (Tiran, 2014).

Mual dan muntah ini merupakan hal yang fisiologis. Kondisi fisiologis ini akan berubah menjadi patologi apabila tidak dilakukan perawatan yang baik. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah bisa dengan akupresur. Pemberian akupresur dengan menggunakan titik Neiguan (titik pericardium 6) yang berlokasi di antara tendon yaitu flexorcarpi radialis dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari di atas lipatan tangan. Efek stimulasi titik tersebut diyakini mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) sepanjang *Chemoreceptor TriggerZone* (CTZ) menghambat pusat muntah. Mual muntah kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan janin. Dampak tersering yang merugikan janin akibat muntah yang parah adalah kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR). Studi prospektif yang dilakukan McCarthy et al menunjukkan dari 4,8% ibu hamil dengan mual muntah itu menderita hiperemesis gravidarum, dimana 2,1% membutuhkan rawat inap dan 9% bisa berkembang menjadi pre-eklamsi serta dapat berisiko mengalami kelahiran prematur spontan. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi keadaan mual muntah yaitu dengan Teknik Akupresur (Handayani & Anggasari, 2020).

Akupresur adalah merupakan teknik pengobatan komplementer yang berkaitan dengan akupunktur yaitu dengan melakukan tekanan pada titiktitik tertentu pada tubuh. Di dalam pengobatan Tiongkok, titik perikardium 6 dianggap kunci dalam mengurangi gejala mual muntah. Gejala pada mual muntah tersebut dapat dikurangi dengan tekanan langsung atau memakai gelang tangan (Wrist Band) pada 3 jari di bawah pergelangan tangan (Fengge, 2012).

Hasil penelitian Tanjung et al menyatakan bahwa terdapat pengaruh Akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Hal ini sesuai dengan Gate kontrol teori yang menjelaskan bahwa perangsangan pada satu titik akupoin pada suatu jalur meredian akan diteruskan oleh serabut A-Beta berdiameter besar menuju saraf spinal yang kemudian dalam medulla spinalis terdapat substansi gelatinosa bekerja sebagai “Gate Kontrol” sebelum diteruskan oleh serabut saraf aferen menuju sel-sel tranmisi, sel tranmisi menyalurkan ke sistem saraf pusat dengan menurunkan rasa ketidaknyamanan relaks, dan rasa mual menurun (Tanjung et al., 2020).

Pada tingkatan lokal stimulus nosireseptif akan berubah menjadi impuls nosiseptif dengan melibatkan beberapa substansi lokal yang memang dikeluarkan apabila terdapat kerusakan jaringan. Pada tingkatan general, stimulasi pada titik perikardium 6 dapat mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid, sistem non opioid dan inhibisi pada syaraf simpatik yang diharapkan akan terjadi penurunan frekuensi mual. Terjadinya reaksi inflamasi lokal 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 karena secara fisiologis muntah dapat terjadi apabila mual tidak dapat ditoleransi, sehingga dengan adanya pemblokkan pada stimulasi mual maka rangsang mual tidak akan diteruskan menjadi respon muntah (Safaa et al., 2019).



Gambar 1. Titik Neiguan (P6)

Intervensi komplementer akupresur pada titik P6 dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil 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 (Juwita, 2015).

Hasil penelitian Meirin et al menyatakan bahwa akupresur pada titik Pc 6, St36, Sp4 efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sebab akupresur pada titik Nei Guan, Zu San Li dan Gong Sun dapat merangsang keluarnya hormone kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual dan muntah yang dirasakan dapat berkurang (Meiri & Kibas, 2018).



Gambar 2. Titik Zu San Li (St 36)



Gambar 3. Titik Zu Gongsun (SP4)

Akupresur menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Homeostasis). Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Terapi akupressur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada *accupoint*. Terapi ini menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan. Akupresur 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 (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Ibu hamil trimester I dapat diberikan terapi akupresur akupresur pada titik P6 efektif dalam mengurangi mual muntah pada pada titik P6 dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat

meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual dan muntah yang dirasakan dapat berkurang. ibu hamil trimester I (Tanjung et al., 2020).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan beberapa artikel jurnal yang telah direview, dapat disimpulkan bahwa akupresur salah satu non farmakologis efektif dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Terapi akupresur di titik neiguan atau P6, St 36 (Zu San Li), dan titik Sp4 (Gong Sun) untuk mengurangi keluhan mual dan muntah ibu hamil. Terapi ini 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 pada pasien. Penekanan diberikan dengan memutar searah jarum jam. Durasi Waktu pemberian terapi akupresur P6 menggunakan ibu jari dilakukan 2-10 menit 4 kali sehari yaitu pada pagi hari setelah bangun tidur, siang, sore, dan malam sebelum tidur dalam 3-7 hari. Intervensi ini dapat dilakukan dalam posisi duduk atau posisi berbaring dalam posisi yang nyaman bagi pasien.

Saran untuk penyusunan literature review selanjutnya antara lain mencari artikel yang lebih baik dalam 5 tahun terakhir, yang bertujuan agar artikel yang akan direview adalah artikel terbaru dan terbaru, dilakukan pencarian artikel jurnal pada database yang bervariasi sehingga artikel yang diperoleh lebih banyak dan homogen, serta lebih memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi dalam pencarian artikel agar pelaksanaan literature review selanjutnya lebih terfokus.

Daftar Pustaka

Adlan, A. S., Chooi, K. Y., & Mat Adenan, N. A. (2017). Acupressure as adjuvant treatment for the inpatient management of nausea and vomiting in early pregnancy: A double-blind randomized controlled trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 43(4)

BKTM. (2013). *Efektivitas Akupresur Terhadap Keluhan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Kota Makassar Tahun 2013*.

Bobak, I. M. B., Lowdermilk, D. L., & Jensen, Margaret Duncan Perry, S. E. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Ed. 4*. EGC.

Dewi, R. K., & Saidah, H. (2020). Effect Of Complementary Acupressure Therapy On Emesis Gravidarum In Pregnant Women Trimester I. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1065–1071.

Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur: manfaat & teknik pengobatan*. Crop Circle Corp.

Handayani, N., & Anggasari, Y. (2020). The Effect of Acupressure on Decreasing Nausea and Vomiting in Pregnant Women in Midwives Independent Practice Sidoarjo. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1134–1140.

Handayani, N., & Khairiyatul, R. K. A. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *Embrio*, 11(2), 102–109.

Juwita, L. (2015). Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan (Literature Review: Complementary Therapy of Acupressure on Point of Pericardium 6 for Overcoming Nausea and Vomiting in Early Pregn. *Jurnal Ners Lentera*, 3(1), 40–50.

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.

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.

Mobarakabadi, S. S., Shahbazzadegan, S., & Ozgoli, G. (2020). The effect of P6 acupressure on nausea and vomiting of pregnancy: A randomized, single-blind, placebo-controlled trial. *Advances in Integrative Medicine*, 7(2), 67–72.

Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55.

- Safaa, G., Mady, M., & Inass, K. (2019). Effect of Acupressure on Nausea and Vomiting during Pregnancy. *The Medical Journal of Cairo University*, 87(June), 1531–1537.
- 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.
- Tara, F., Bahrami-Taghanaki, H., Amini Ghalandarabad, M., Zand-Kargar, Z., Azizi, H., Esmaily, H., & Azizi, H. (2020). The Effect of Acupressure on the Severity of Nausea, Vomiting, and Retching in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 27(4), 252–259.
- Tasya, F. (2020). Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Medika Hutama*, 3(May), 48–59.
- Tiran, D. (2014). Nausea and vomiting in pregnancy: An “alternative” approach to care. *British Journal of Midwifery*, 22(8), 544–550. <https://doi.org/10.12968/bjom.2014.22.8.544>
- Yusuf, N., & Sri, W. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum (Studi Kasus di Rumah Sakit Umum Daerah dr Zainoel Abidin Banda Aceh). *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 1(2), 94–100.
- Zaen, N. L., & Ramadani, D. (2019). Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019*, 414–420.