

Implementasi Relaksasi Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di UPT Pkm Rawat Inap Alabio

Yuly Safa'ati^{1*}, Meldawati², Subhannur Rahman³

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Open  Access Freely
Available Online

Dikirim: 06 Agustus 2023

Direvisi: 16 Agustus 2023

Diterima: 20 Agustus 2023

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

yulysafaati76@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Keluhan wanita hamil yang mengalami mual pada trimester pertama merupakan hal yang fisiologis tetapi bila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis yang dapat berkembang menjadi *hiperemesis gravidarum* dan gangguan nutrisi bagi ibu dan perkembangan janin. Berbagai keluhan dapat terjadi pada masa kehamilan, salah satunya adalah mual muntah pada ibu hamil trimester 1. **Tujuan:** Menganalisis implementasi relaksasi akupresur untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil di UPT PKM Rawat Inap Alabio. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sampel adalah Ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja UPT PKM Rawat Inap Alabio pada bulan Desember 2022 hingga Januari 2023 berjumlah 10 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner instrument PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan untuk menguji pengaruh antar variabel diuji dengan uji *Mann Whitney*. **Hasil:** Pemberian perlakuan relaksasi akupresur pada ibu hamil berdampak pada berkurangnya emesis gravidarum dengan *p-value* $I (0,011 > \alpha 0,05)$. **Kesimpulan:** Perlakuan relaksasi akupresur pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di UPT PKM Rawat Inap Alabio berdampak efektif untuk mengurangi gejala emesis gravidarum.

Kata kunci: Akupresur, Emesis Gravidarum, Implementasi

ABSTRACT

Background: Complaints of pregnant women who experience nausea in the first trimester is a physiological matter but if it is not immediately resolved it will become a pathological matter which can develop into hyperemesis gravidarum and nutritional disturbances for the mother and fetal development. Various complaints can occur during pregnancy, one of which is nausea and vomiting in the first trimester of pregnant women. **Objective:** To analyze the implementation of acupressure relaxation to treat emesis gravidarum in pregnant women at UPT PKM Inpatient Alabio. **Method:** This study uses quantitative research. The research method used was a quasi-experimental involving a control group and an experimental group. The sample was first trimester pregnant women who experienced emesis gravidarum in the work area of UPT PKM Inpatient Alabio from December 2022 to January 2023 totaling 10 people who were taken using a purposive sampling technique. Data collection used a questionnaire sheet instrument PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Data were analyzed using the *Wilcoxon* test and to test the effect between variables tested with the *Mann Whitney* test. **Results:** Giving acupressure relaxation treatment to pregnant women has an impact on reducing emesis gravidarum with a *p-value* $I (0.011 > \alpha 0.05)$. **Conclusion:** Relaxation acupressure treatment for pregnant women who experience emesis gravidarum at UPT PKM Inpatient Alabio has an effective effect on reducing the symptoms of emesis gravidarum.

Keywords: Acupressure, Emesis Gravidarum, Implementation

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi kemudian janin berkembang di dalam uterus dan berakhir dengan kelahiran. 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. Penyebab mual muntah bermacam-macam antara lain adanya perubahan hormone estrogen, dan dikeluarkannya *human chorionic gonodotrophine* (hCG) dalam serum. Keluhan ini merupakan merupakan hal yang fisiologis akan tetapi bila tidak segerah diatasi akan menjadi hal yang patologis sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilan. Patologis yang dimaksud dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum dan gangguan nutrisi bagi ibu dan perkembangan janin (Yuliani et al., 2021).

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I diantaranya : memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, pendampingan psikologis, nutrisi ibu hamil (Suarayasa, 2020). Selain itu dapat dilakukan dengan terapi pemberian obat-obatan seperti vitamin B6 dan tanpa obat-obatan seperti akupresur atau akupuntur. Akupresur dapat memberikan rangsangan pada titik akupresur dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Setyowati, 2018).

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, 2014)

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada ibu hamil trimester I. Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat pada malam hari. *Emesis gravidarum* kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selam kurang lebih 10 minggu. Pada umumnya wanita dapat menyesuaikan dengan keadaan ini, meskipun gejala mual dan muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan. (Prawirohardjo S, 2002)

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan terdiri atas farmakologi dan non farmakologi. Terapi nonfarmakologi dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah yang dialami karena khawatir akan dampak yang terjadi oleh penanganan farmakologi, baik terhadap ibu dan janin dengan cara herbal, akupuntur dan akupresur. Terapi non farmakologi merupakan jenis terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi mual diantaranya : akupresur, akupuntur, relaksasi dan terapi. Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur atau bisa juga disebut akupuntur tanpa jarum, menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi yang merupakan secara fisiologis terjadi pada saat muntah pada kategori ringan dan sedang. Proses akupresur menitikberatkan pada titik saraf tubuh, terapi akupresur dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik P6 pada daerah pergelangan tangan (Herlina, 2016)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6)

efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6), dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang. Akupresur dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan (Mariza & Ayuningtias, 2019).

METODE

Penelitian ini dilakukan di UPT PKM Rawat Inap Alabio Amuntai. Sasaran penelitian ini adalah ibu hamil dengan emesis gravidarum di UPT PKM Rawat Inap Alabio.

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian jenis penelitian *kuantitatif dengan desain quasi eksperimen* yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan emesis gravidarum di UPT PKM Rawat Inap Alabio. Jumlah populasi ibu hamil dengan emesis gravidarum pada bulan November 2022 adalah sebanyak 32 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu populasi ditentukan sesuai kebutuhan peneliti yang memenuhi kriteria inklusi yaitu : bersedia menjadi responden dan ibu yang sedang hamil trimester I, primipara yang mengalami emesis.

Jenis data dan sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang langsung didapatkan dari responden penelitian dan data sekunder dari dokumen pencatatan yang ada di UPT PKM Rawat Inap Alabio berdasarkan kebutuhan peneliti.

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk mencatat tindakan yang sudah dilakukan kepada sampel dan hasil yang akan didapatkan. Adapun lembar observasi penelitian ini yaitu memuat karakteristik responden dan instrument PUQE (*Pregnancy Unique*

Quantification of Emesis and Nausea) untuk mengukur tingkat emesis gravidarum.

Analisis data yang merupakan proses lanjutan untuk menganalisis data secara statistik baik analisis univariat maupun bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan kumpulan data yang berupa frekuensi, nilai dengan frekuensi terbanyak dari variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel relaksasi akupresur dengan variabel emesis gravidarum pada ibu hamil di UPT PKM Rawat Inap Alabio. Sebelum melakukan uji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data terhadap nilai – nilai efisiensi hasil olahan menggunakan uji normalitas untuk non-parametrik menggunakan Shapiro Wilk. Karena data yang akan diuji berdistribusi normal maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* agar dapat mengetahui perbedaan rata-rata dua kelompok data. Selanjutnya dilakukan uji non parametris dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* karena penelitian ini perlu mengetahui perbedaan median 2 kelompok bebas karena skala data *variabel* terikatnya adalah ordinal tetapi tidak berdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1.
Data Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Klpk Intervensi		Klpk Kontrol	
	f	%	f	%
Umur				
< 20 tahun	2	20	1	10
21-30 tahun	1	10	2	20
31-35 tahun	1	10	1	10
> 35 tahun	1	10	1	10
Pendidikan Terakhir				
SD	2	20	1	10
SMP	1	10	1	10
SMA	2	20	2	20
Perguruan Tinggi	0	0	1	10
Pekerjaan				
Petani	0	0	1	10
Wiraswasta	2	20	1	10
PNS	1	10	1	10
Ibu Rumah Tangga	2	20	2	20

Tabel 2

Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Akupresur Pada Ibu Hamil Kelompok Intervensi

Data	Kelompok Intervensi		Pijat Akupresur
	Means Sebelum	Means Sesudah	
Frekuensi Mual Muntah	4,00	0,80	3,20

Tabel 3

Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Akupresur Pada Ibu Hamil Kelompok Kontrol

Data	Kelompok Kontrol		Pijat Akupresur
	Means Sebelum	Means Sesudah	
Frekuensi Mual Muntah	3,80	3,20	0,60

Tabel 4

Perbedaan Skor Mual Muntah Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Akupresur Pada Kelompok Intervensi

Variabel	Data	Mean	SD	p-value
Frekuensi Mual Muntah	Sebelum	4,00	0,707	0,038
	Sesudah	0,80	0,837	

Tabel 5

Perbedaan Skor Mual Muntah Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Akupresur Pada Kelompok Kontrol

Variabel	Data	Mean	SD	p-value
Frekuensi Mual Muntah	Sebelum	3,80	0,837	0,180
	Sesudah	3,80	0,837	

PEMBAHASAN

Dari data yang didapatkan melalui lembar observasi *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis* (PUQE) yangn diberikan kepada 10 orang responden Hasil statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan rata-rata skor mual dan muntah sebelum dan sesudahdiberikan *treatment* relaksasi akupresur pada kelompok intervensi adalah 3.20. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara skor mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan *treatment* relaksasi akupresur pada kelompok intervensi. Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* $(0.038) < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan terdapat

perbedaan rata-rata skor mual pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan relaksasi akupresur pada kelompok intervensi. Sedangkan skor pada kelompok kontrol perbedaan rata-rata skor mual dan muntah adalah 0,60. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan yang signifikan antara skor mual pada pengukur pertama dan kedua pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* $(0.180) > \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata skor mual ibu hamil di UPT PKM Rawat Inap Alabio dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah relaksasi akupresur pada kelompok kontrol.

Berdasarkan data hasil uji statistik *Mann Whitney* didapatkan nilai *p-value* $(0.011) < \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan selisih rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan perlakuan relaksasi akupresur terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di UPT PKM Rawat Inap Alabio. Maka berdasarkan hasil penelitian, implementasi relaksasi akupresur pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan pada pada ibu hamil di UPT PKM Rawat Inap Alabio, dimana kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan terbukti cukup efektif dalam mengatasi emesis gravidarum karena setelah diintervensi dengan perlakuan kemudian diobservasi dengan lembar kuesioner instrument PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*) diketahui terjadinya penurunan yang signifikan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang diajdikan sampel penelitian.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah perlakuan relaksasi akupresur pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di UPT PKM Rawat Inap Alabio berdampak efektif untuk mengurangi gejala emesis gravidarum.

REFERENSI

- Herlina, M. R. (2016). *Metode Akupresur untuk Meredakan Nyeri Haid*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 51-56.
- Irianti, B. d. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- 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.
- Prawirohardjo S, W. H. (2002). *Hiperemesis Gravidarum dalam Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.
- Yuliani, D. R., Saragih, (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.