

# AKUPRESURE SEBAGAI UPAYA MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI MASA PANDEMI COVID 19

## ACUPRESSURE AS AN EFFORT TO OVERCOME NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANT WOMEN DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Nanik Handayani<sup>1</sup>, Esty Puji Rahayu<sup>2</sup>, Hotimah Salim Masdan<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

[nanik\\_handayani@unusa.ac.id](mailto:nanik_handayani@unusa.ac.id)

### ABSTRAK

Pada saat kehamilan bisa terjadi berbagai penyulit kehamilan antara lain mual dan muntah yang sering dialami pada ibu hamil. Pada masa pandemic Covid 19 merupakan masa sulit yang harus di hadapi oleh semua masyarakat termasuk ibu hamil dalam menjalani kehamilannya (RCOG,2020), terutama ibu hamil yang sedang mengalami keluhan mual muntah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi muntah pada ibu hamil dengan melibatkan keluarga.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Tawang Sari Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama 4 bulan dengan melibatkan sebanyak 40 ibu hamil yang mengalami mual muntah beserta keluarganya. Ibu hamil 20 orang diberikan akupresure sedangkan 20 orang ibu hamil sebagai kontrol. Metode yang dilakukan adalah melakukan kunjungan rumah dengan pendekatan keluarga *family centered maternity care* (FCMC), menggunakan protokol kesehatan ketat dengan cara memberikan akupresure pada kelompok perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol hanya dilakukan observasi. Sebelum dilakukan akupresure pada ibu hamil dilakukan dulu pengukuran mual muntahnya (pre test) dengan menggunakan instrument kuisioner dengan penilaian *Score Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System* (PUQE). Akupresure dilakukan dengan cara menekan secara manual pada Pericardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari di atas pergelangan tangan yang segaris dengan jari tengah dilakukan selama 2-5 menit selama 7 hari, setelah itu dilakukan pengukuran kembali(post test).

Hasil dari kegiatan ini didapatkan pada kelompok perlakuan ibu hamil setelah dilakukan akupresure hasil post test terjadi penurunan derajat mual muntahnya sebanyak 16 orang (80%) dan 4 orang (20%) derajat mual muntahnya tetap, sedangkan hasil *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan akupresure sebanyak 18 (90%) derajat mual muntahnya tetap dan 1 orang (10%) mengalami penurunan.

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu akupresure dapat menurunkan keluhan mual dan muntah ibu hamil. Upaya untuk menurunkan mual muntah ibu hamil ini akan berhasil bila melibatkan keluarga untuk itu perlu dilakukan upaya-upaya lanjutan dengan melibatkan peranan keluarga.

Kata kunci : Akupresure, Kehamilan, mual muntah

### ABSTRACT

During pregnancy, various complications of pregnancy can occur, including nausea and vomiting that are often experienced by pregnant women. During the Covid-19 pandemic, it was a difficult time that all people, including pregnant women, had to face during their pregnancy (RCOG, 2020), especially pregnant women who were experiencing complaints of nausea and vomiting. This community service activity aims to reduce vomiting and vomiting in pregnant women by involving the family.

This community service is carried out in Tawang Sari Village, Taman District, Sidoarjo Regency. The implementation of this community service was carried out for 4 months involving as many as 40 pregnant women who experienced nausea and vomiting and their families. 20 pregnant women were given acupressure while 20 pregnant women were as controls. The method used was home visits with a family centered maternity care (FCMC) approach, using strict health protocols by giving acupressure to the treatment group while in the control group only observations were made. Before performing acupressure on pregnant women, the measurement of nausea and vomiting (pre-test) was carried out using a questionnaire instrument with an assessment of the Score Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System (PUQE). Acupressure is done by pressing

manually on Pericardium 6 in the wrist area, namely 3 fingers above the wrist in line with the middle finger for 2-5 minutes for 7 days, after which the measurement is carried out again (post test).

The results of this activity were obtained in the treatment group of pregnant women after acupressure the post test results decreased the degree of nausea and vomiting as many as 16 people (80%) and 4 people (20%) the degree of nausea and vomiting remained, while the post test results in the control group were not given acupressure as much as 18 (90%) the degree of nausea and vomiting remained and 1 person (10%) experienced a decrease.

The conclusion of this community service activity is that acupressure can reduce nausea and vomiting complaints of pregnant women. Efforts to reduce nausea and vomiting of pregnant women will be successful if it involves the family for that it is necessary to make further efforts by involving the role of the family.

Keywords: Acupressure, Pregnancy, Nausea, and Vomiting.

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 berpengaruh sangat besar bagi kehidupan manusia, baik secara fisik maupun psikologis. Biasanya manusia sangat rentan terkena stres selama masa pandemi Covid-19. Karena kondisi pandemi ini sebagian manusia merasa lemah, tidak berdaya, putus asa, dan sedih (Kemenkes, 2020). *Coronavirus Disease 2019* (Covid 19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Pada 11 Maret 2020 WHO menetapkan wabah ini menjadi wabah pandemic karena menyebar begitu cepat ke berbagai negara (Kemenkes,2020). Berdasarkan data WHO pada tanggal 9 September 2020, tercatat dari 216 negara terdapat 27.236.916 kasus (HSE,2020). Masa pandemic Covid 19 merupakan masa sulit yang harus dihadapi oleh semua masyarakat termasuk ibu hamil dalam menjalani kehamilannya (RCOG,2020). Informasi tentang dampak Pandemi Covid-19 pada ibu hamil masih sangat terbatas terutama ibu yang primipara yang belum punya pengalaman dalam merawat kehamilannya. Keadaan ini disebabkan faktor kurangnya pengetahuan ibu dan juga disebabkan banyak informasi palsu (hoax) yang beredar sehingga ibu merasa cemas.

Pada saat kehamilan bisa terjadi berbagai penyulit kehamilan antara lain mual dan muntah yang sering dialami pada ibu hamil, kondisi ini merupakan salah satu gejala awal kehamilan. 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 (Tiran, 2009). Mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Secara fisiologis, rasa mual terjadi akibat kadar

estrogen yang meningkat dalam darah sehingga mempengaruhi sistem pencernaan (Mochtar, 2011). Pada masa pandemic Covid 19 ini akan bertambah berat mual muntahnya karena adanya kecemasan.

Pemahaman di masyarakat Ibu hamil pada masa pandemic Covid 19 dibatasi untuk melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan kecuali bila ada keluhan atau tanda bahaya, sehingga ibu cemas mengkhawatirkan keadaan dan perkembangan janinnya, kondisi ini membuat kecemasan semakin meningkat saat ibu mengalami keluhan mual muntah. Kondisi ini masih banyak terjadi di Desa Tawang Sari. Berdasarkan hal tersebut, sangatlah perlu diberikan edukasi seoptimal mungkin tentang penanganan ibu hamil yang mengalami mual muntah karena bila tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada gangguan pertumbuhan janin intra uteri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanik dengan judul penelitian pengaruh akupresur terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil tahun 2020 pada 40 responden ibu hamil Primigravida, yang diberikan perlakuan akupresur sebanyak 20 responden dan 20 responden sebagai kontrol didapatkan hasil penelitian yaitu ada pengaruh akupresur terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil primigravida OR=19.00; CI 95% =2.11 hingga 5,13 ; p=0,009 (Handayani,2020).

Pengobatan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antihistamin, antimietik, dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan

emosional, serta menggunakan akupresur (Runiari, 2010). 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 diatas lipatan tangan. Efek stimulasi titik tersebut diyakini mampu meningkatkan pelepasan *beta-endorphin* di hipofise dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) sepanjang *Chemoreceptor Trigger Zone* (CTZ) menghambat pusat muntah (BKTm, 2013). Dalam hal ini stimulasi pada titik perikardium 6 langsung berhubungan dengan *nervus medianus* karena letak titik perikardium 6 tepat berada di atas *nervus* tersebut (Forouhari, 2014).

## METODE

### 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan di Desa Tawang Sari RT 05/RW 01 Kecamatan Taman Sidoarjo. kegiatan dilaksanakan selama 4 bulan

### 2. Sasaran Peserta

Ibu hamil yang mengalami mual muntah di wilayah Desa Tawang Sari RT 05/ RW 01 Kecamatan Taman Sidoarjo .

### 3. Tahapan Pelaksanaan

- 1) Kegiatan ini di lakukan dengan mengunjungi rumah ibu hamil yang mengalami mual muntah, sesuai dengan kontrak waktu yang sudah disetujui
- 2) Memberikan instrument untuk mengukur derajat mual muntah sebelum dilakukan tindakan (pre test)
- 3) Melakukan tindakan akupresure dengan melibatkan keluarga
- 4) Hari kedua sampai hari keenam ibu dan keluarga melakukan akupresure secara mandiri
- 5) Hari ke tujuh melakukan kunjungan lagi sesuai dengan waktu yang sudah disepakati, melakukan akupresure selama 2-5 menit
- 6) Mengukur derajat mual muntah setelah di lakukan tindakan selama 7 hari (post test)

### 4. Monitoring dan Evaluasi

- 1) Evaluasi tindakan  
Setiap hari dilakukan evaluasi tindakan akupresure sudah di lakukan apa belum.
- 2) Evaluasi derajat mual muntah  
Setiap hari di lakukan evaluasi derajat mual muntah
- 3) Evaluasi hasil  
Pada hari ke tujuh di lakukan rekapitulasi score derajat mual muntah (post test)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan mual dan Muntah Pada Ibu Hamil

Akupresur	Mean	SD	CI	p
<b>Intervention</b>				
Pre	7.65	1.87		<0.001
Post	5.40	1.81		
<b>Control</b>				
Pre	6.45	2.41		0,679
Post	6.35	1.63		

Berdasarkan tabel 1 pada kelompok *intervention* didapatkan hasil  $p=0,001$  ( $p\text{-value} < 0.05$ ) sehingga  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan akupresure terhadap penurunan mual muntah, sedangkan pada kelompok *control* didapatkan  $p=0,679$  ( $p\text{-value} > 0.05$ ) sehingga  $H_0$  di terima artinya tidak ada hubungan akupresure terhadap penurunan mual muntah.

Perubahan fisiologis pada kehamilan trimester pertama banyak menimbulkan keluhan, salah satunya adalah mual muntah. Ibu hamil yang mengalami mual muntah kebanyakan tidak mengetahui cara mengatasinya, hanya membiarkan saja ketika keluhan itu datang. Ibu baru pergi ke tempat pelayanan kesehatan ketika keluhan tersebut sudah mengganggu aktifitas. Mual muntah pada kehamilan seharusnya dapat diatasi dengan perubahan perilaku.

Menurut Albana (2009) dalam Anggi (2010) Akupresur bekerja dengan cukup cepat, biasanya satu sampai dua menit, bagi penderita yang mengalami gangguan pencernaan. Akupresur dipercaya efektif untuk menurunkan mual muntah melalui efeknya terhadap peningkatan *beta endorpin*. Zat ini merupakan salah satu anti emetik alami yang mampu menurunkan stimulus muntah di CTZ

(*Chemoreseptor Trigger Zone*) dan pusat muntah sehingga dapat menurunkan mual muntah (Syarif, 2009).

Ibu hamil yang mengalami mual muntah bila tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada gangguan pertumbuhan janin intra uteri. Pada masa Pandemi Covid 19 ibu hamil harus tetap melakukan ANC sesuai jadwal dengan mematuhi protocol kesehatan yaitu menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan sabun. Pada saat ANC dapat diketahui keluhan yang terjadi pada ibu, yang sering terjadi adalah ibu mengalami mual muntah. Kondisi ini bisa di kurangi dengan memberikan akupresur. Tindakan ini tidak memberikan dampak pada janin intra uteri, tidak perlu menggunakan obat sehingga meminimalkan efek samping obat pada janin. Yang paling penting dalam kegiatan ini yaitu meningkatkan kemandirian ibu terhadap menjaga kesehatannya sendiri. Dengan demikian akan tercapai Indonesia Sehat dengan melibatkan peran serta masyarakat dalam meningkatkan kesehatan secara mandiri.

#### **KESIMPULAN**

Akupresure sebagai upaya untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. Pendampingan oleh keluarga sangat bermanfaat sekali dalam menurunkan keluhan mual muntah ibu hamil.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggi, P. (2010). Efektivitas Akupresur Terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Kelurahan Jati Karya Kecamatan Binjai Utara Kota Binjai. Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Balai kesehatan tradisional masyarakat Makassar. (2013). Efektivitas Akupresur Terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Kota Makassar tahun 2013. Makassar : BKTM
- Mercola. (2001). Acupressure Can Relieve Morning Sickness. *The Journal Of Reproductive Medicine*. Akses tgl 17 April 2020
- Murtie, A. (2013). Kupas Tuntas Pengobatan Tradisional: Pemahaman, Manfaat, Teknik & Praktik. Yogyakarta: Trans Idea
- Prawirohardjo. (2009). Buku Asuhan Pelayanan Kesehatan maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Runiari, N. (2010). Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Syarif, H. (2009). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Muak Muntah Akut Akibat Kemoterapi Pada Pasien Kanker: A Randomized Clinical Trial. *Idea Nursing Journal* Vol II, No. 2 , 137 – 142