

**EFEKTIVITAS AKUPRESUR TITIK P6 PADA IBU HAMIL  
DENGAN *EMESIS GRAVIDARUM*  
DI KLINIK PRATAMA AFIYAH  
TAHUN 2023**

**MIRATU MEGASARI<sup>(1)</sup>, AYU PERMATA SARI<sup>(2)</sup>**

Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

[ratubaik@gmail.com](mailto:ratubaik@gmail.com),

**Abstrak**

*Emesis gravidarum* adalah salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil di awal kehamilan dengan gejala *emesis gravidarum* yang disertai pusing sehingga dapat menjadikan ibu kurang nafsu makan. *Emesis gravidarum* harus diwaspadai karena selain mengganggu aktifitas sehari-hari, *emesis gravidarum* yang bertambah berat akan menjadi *hiperemesis gravidarum* (mual muntah yang berlebihan) berdampak pada ibu dapat mengalami resiko anemia, perdarahan, dan mudah terserang penyakit sedangkan pada janin dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin. Cara mengatasi *emesis gravidarum* dengan metode non farmakologi yaitu akupresur titik P6, dimana Klinik Pratama Afiyah belum menggunakan metode akupresur titik P6 sebagai salah satu cara mengatasi *emesis gravidarum*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas akupresur titik P6 pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum* di Klinik Pratama Afiyah Tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan *desain one group pre-test dan post-test* yang dilakukan di Klinik Pratama Afiyah pada tanggal 10 Mei s/d 26 Juni 2023 dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden menggunakan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan *Uji-T Dependen*. Hasil penelitian ini adalah  $p\text{-value}=0,001$  ( $<0,05$ ) yang artinya akupresur titik P6 efektif terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Diharapkan Klinik Pratama Afiyah kota Pekanbaru menjadikan metode akupresur titik P6 ini sebagai salah satu cara untuk mengatasi gejala *emesis gravidarum* pada ibu hamil.

**Kata Kunci** : Akupresur Titik P6, *Emesis Gravidarum*, Klinik Pratama Afiyah

### **Abstract**

*Emesis gravidarum is one of the discomforts in pregnant women in early pregnancy with symptoms emesis gravidarum which is accompanied by dizziness so that it can make the mother lose her appetite. Emesis gravidarum must be careful because apart from interfering with daily activities, emesis gravidarum the ones that get heavier will become hyperemesis gravidarum (Excessive nausea and vomiting) has an impact on the mother, causing the risk of anemia, bleeding and being susceptible to disease, while the fetus can disrupt the growth and development of the fetus. How to overcome emesis gravidarum with a non-pharmacological method, namely P6 point acupressure, where the Pratama Afiyah Clinic has not used the P6 point acupressure method as a way to treat emesis gravidarum. The aim of this study was to determine the effectiveness of point P6 acupressure in pregnant women with emesis gravidarum at Pratama Afiyah Clinic in 2023. This research method uses pre-experimental with one group pretest and post-test design which was carried out at Pratama Afiyah Clinic from 10 May to 26 June 2023 with the number of samples in this study being 16 respondents using purposive sampling taking into account inclusion and exclusion criteria. The data analysis carried out was univariate and bivariate analysis using Dependent T-Test. The results of this research are  $p\text{-value}=0.001 (<0.05)$  which means that acupressure point P6 is effective in reducing frequency emesis gravidarum in pregnant women. It is hoped that the Pratama Afiyah Clinic in Pekanbaru city will use the P6 point acupressure method as a way to treat symptoms emesis gravidarum in pregnant women.*

**Keywords : Acupressure Point P6, Emesis Gravidarum, Pratama Afiyah Klinik**

## 1. PENDAHULUAN

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) ialah gejala yang normal dan sering terjadi pada kehamilan trimester I. Biasanya mual sering terjadi di pagi hari, tetapi bisa juga muncul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi pada 6 minggu dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu usia kehamilan (Sutanto , 2021).

*Emesis gravidarum* juga sering dirasakan ibu hamil. Di Indonesia prevalensi angka kejadian *emesis gravidarum* sekitar 50-80%. Pada ibu primigravida prevalensi *emesis gravidarum* 60-80%, sedangkan ibu multigravida ialah 40-60% <sup>(2)</sup>. Ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* ringan 52,2%, *emesis gravidarum* sedang 45,3%, *emesis gravidarum* berat 2,5%, dan hanya 20% terjadi pada usia kehamilan 20 minggu (Setyowati H 2018).

*Emesis gravidarum* harus diwaspadai karena selain mengganggu aktifitas sehari-hari, *emesis gravidarum* yang

berkelanjutan akan menjadi *hiperemesis gravidarum* (mual muntah yang berlebihan) yang berdampak pada ibu dapat mengalami resiko anemia, perdarahan, dan terserang penyakit <sup>(4)</sup>. Dampak pada janin dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin serta dapat menyebabkan abortus, bayi lahir mati, cacat bawaan, anemia pada bayi, BBLR, kematian neonatal (Ernawati,2022)

Cara mengatasi *emesis gravidarum* bisa dengan menghindari bau yang memicu mual muntah, makan sedikit tapi sering, hindari makanan pedas, asam dan makan makanan kering yang mengandung karbohidrat seperti biskuit (Ernawati,2022). Selain diatasi dengan terapi farmakologi seperti pemberian vitamin B6, *emesis gravidarum* juga dapat ditangani dengan terapi non farmakologi seperti herbal, psikologik, dan akupresur titik P6 (Pratiwi A, 2019).

Akupresur ialah suatu teknik fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-

titik tertentu dibagian tubuh supaya mengaktifkan energi positif tubuh yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan secara alami. Terapi akupresur dengan menggunakan titik *Neiguan* / Perikardium 6 (P6) yang berkolaborasi dengan *tendon* yaitu *flexorcarpi radialis* dan otot *palmaris longus*, kira-kira 3 jari di atas pergelangan tangan. Efek dari stimulasi tersebut diyakini mampu melepaskan *beta-endorphin* di hipofise dan *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) sepanjang *Chemoreceptor TriggerZone* (CTZ) yang menghambat pusat muntah (Lestari A,2022)

Tujuan dari penlitian ini untuk mengetahui efektivitas akupresur titik P6 pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum* di Klinik Pratama Afiyah tahun 2023.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Pre-Eksperimental, dengan desain penelitian menggunakan *one-grup pretest-posttest design* untuk melihat efektivitas akupresur titik P6 pada ibu hamil yang mengalami

*emesis gravidarum*. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Afiyah pada tanggal 10 Mei s/d 26 Juni 2023. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh ibu hamil yang mengalami mual muntah di Klinik Pratama Afiyah pada bulan Januari-Maret tahun 2023 sebanyak 28 ibu hamil. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik “*Purposive Sampling*”. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat.

## 3. HASIL

### a. Analisi Univariat

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden**  
**Berdasarkan Usia, Pekerjaan Dan**  
**Paritas Pada Ibu Hamil Dengan**  
***Emesis Gravidarum* Di Klinik**  
**Pratama Afiyah Kota Pekanbaru**  
**Tahun 2023**

Variabel	N	F	%
<b>Usia Ibu</b>			
< 20 dan > 35 Tahun	16	1	6,3
20 – 35 Tahun		15	93,8
<b>Pekerjaan</b>			
Bekerja	16	5	31,3
Tidak Bekerja		11	68,8
<b>Paritas</b>			
Primigravida	16	7	43,8
Multigravida		9	56,3

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan bahwa dari 16 ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023 hampir semua responden berusia 20-30 tahun sebanyak 15 orang (93,8%), sebagian besar responden yang tidak bekerja sebanyak 11 orang (68,8%), dan sebagian besar responden dengan kehamilan multigravida sebanyak 9 orang (56,3%).

**Tabel 2**  
**Rata-Rata Skor *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Akupresur Titik P6 Di Klinik Pratama Afiyah Tahun 2023**

Skor <i>Emesis Gravidarum</i>	N	Mean	Beda Mean	Min	Max	SD
Sebelum	16	7,37	2,37	5	10	1,543
Sesudah	16	5,00		3	8	1,788

Berdasarkan tabel diatas ini didapatkan rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil sebelum dilakukan akupresur titik P6 ialah (7,37) dan rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil setelah dilakukan akupresur titik P6 menurun

menjadi (5,00) dengan selisih skor *emesis gravidarum* (2,37).

b. Analisis Bivariat

**Tabel 3**  
**Efektivitas Akupresur Titik P6 Terhadap Frekuensi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023**

Variabel	Akupresur Titik P6			
	N	Mean	SD	<i>p-Value</i>
<b>Tingkat <i>Emesis Gravidarum</i></b>				
<b>Sebelum</b>	16	7,37	1,543	0,001
<b>Sesudah</b>	16	5,00	1,788	

Hasil uji statistik diatas menunjukkan nilai *p-value* =0,001 (<0,05) yang artinya akupresur titik P6 berhubungan terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum*, dapat dilihat rata-rata nilai sebelum dilakukan akupresur titik P6 ialah 7,37 dengan standar deviasi (SD) 1,543 sedangkan pada sesudah dilakukan akupresur titik P6 ialah 5,00 dengan standar deviasi (SD) 1,788. Hasil uji statistik menunjukkan *p-value* yaitu 0,001 yang artinya <0,05, maka akupresur titik P6 berhubungan dan efektif terhadap

penurunan frekuensi *emesis gravidarum*.

#### 4. PEMBAHASAN

Terapi akupresur titik P6 efektif dalam menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Dengan penekanan pada titik P6 ini meningkatkan hormon ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*), *beta endorphin* dan CTZ (*Chemoreceptor TriggerZone*) yang berada di sistem saraf pusat, yang menstimulasi sistem regulator tubuh serta mengaktifkan sistem endokrin dan saraf vagus pada sistem pencernaan yang dapat menstimulasi fungsi fisiologis kearah homeostatis, mengurangi gangguan lambung seperti mual dan muntah dengan stimulasi yang diberikan sehingga memperbaiki aliran energi dilambung.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh <sup>(6)</sup>, akupresur titik P6 dapat dilakukan untuk mengatasi kasus yang berhubungan dengan gangguan gastrointestinal termasuk mual, muntah, dan tidak nafsu makan. Akupresur titik P6 ini memberikan penekanan menggunakan jari dengan waktu stimulasi bervariasi dari 3 menit hingga 72 jam, bahkan bisa sampai 5 hari. Dengan kekuatan sekitar 1/3 warna

kuku menjadi putih. Titik P6 *Neiguan* membantu dalam mengendalikan mual dan muntah yang efeknya berlangsung 6 hingga 8 jam. Dalam teori ini juga menyebutkan manfaat dari titik P6 *Neiguan* ini ialah nyeri kardiak, palpitasi, sesak dada, nyeri didaerah hipokondrium, sakit lambung, mual, muntah, cegukan, gangguan mental, dan insomnia. Jadi dari teori yang ada dengan hasil penelitian sama dan adanya pengaruh dari perlakuan akupresur titik P6 pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum*.

Menurut (Patemah 2022), beberapa faktor yang mempengaruhi *emesis gravidarum* yaitu salah satunya psikologis. Kondisi psikologis berperan penting dalam munculnya *emesis gravidarum*. Adaptasi tubuh terhadap kondisi fisik dan penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang mempengaruhi emosional yang kompleks.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bahrah, 2022) yang berjudul “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”, menyatakan bahwa ada pengaruh

pemberian teknik akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I yang dilihat dari hasil penelitian dengan nilai  $p=0,000$  ( $P<0,05$ ), dimana sebelum intervensi akupresur sebagian besar responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 10 responden (66,7%) dan setelah intervensi akupresur sebagian besar responden tidak merasa mual muntah sebanyak 12 responden (80%).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahrah, 2022 yang berjudul “Hubungan Penatalaksanaan Akupresur Titik P6 pada Ibu Hamil dengan Mual Muntah”, menunjukkan bahwa rata-rata sebelum dilakukan penatalaksanaan akupresur titik P6 pada pengukuran pertama ialah 1,20 dengan standar deviasi 0,407 dan setelah dilakukan penatalaksanaan akupresur titik P6 pada pengukuran kedua ialah rata-rata 0,53 dengan standar deviasi 0,571. Perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua ialah 0,667 dengan standar deviasi 0,407. Hasil *uji t dependen* didapatkan nilai  $p=0,000$  artinya ada hubungan penatalaksanaan akupresur titik P6 pada ibu hamil dengan mual muntah.

Menurut asumsi peneliti, dalam penelitian ini mayoritas paritas

kehamilan adalah multigravida yang cenderung psikologisnya lebih stres karena adaptasi tubuh terhadap kondisi fisik, penyesuaian pola hidup, penyesuaian pola merawat anak dan penyesuaian proses kehamilan yang mempengaruhi emosional yang kompleks. Di mana perhatian, kasih sayang, dan waktu ibu hamil menjadi lebih terbagi, bukan hanya fokus memikirkan kehamilannya saja, namun juga memikirkan dan merawat anaknya yang lain. Sehingga psikologis ibu hamil yang mempunyai anak lebih dari satu bisa menjadi salah satu faktor ibu hamil mengalami *emesis gravidarum*.

*Emesis gravidarum* walaupun dianggap normal namun jangan diabaikan sebelum bertambah berat menjadi *hiperemesis gravidarum* yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin. Akupresur titik P6 selain efektif mengatasi *emesis gravidarum* juga lebih praktis, tidak mengeluarkan biaya, dan dapat meminimalisir penggunaan obat-obatan farmakologi.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas akupresur titik P6 pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum* di Klinik Pratama Afiah Tahun 2023,

maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden hampir seluruh ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* berusia 20-35 tahun yaitu 15 responden, sedangkan ibu hamil yang tidak bekerja sebagian besar lebih banyak dari pada ibu yang bekerja yaitu 11 responden dan hampir setengah dari seluruh responden paritas kehamilan multigravida ialah 9 responden yang mengalami *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Klinik Pratama Afiyah Tahun 2023
2. Rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan terapi akupresur titik P6 ialah 7,37.
3. Rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* setelah diberikan terapi akupresur titik P6 ialah 5,00.
4. Akupresur titik P6 efektif terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Klinik Pratama Afiyah Tahun 2023 dengan nilai *p-value* =0,001.

## DAFTAR PUSTAKA

Bahrah. Manfaat Ginger (Jahe) Sebagai Terapi Nonfarmakologis.

Pakalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2022.

Ernawati, Karo M, Isnaini F, Fatmawati I, Hidayati N, Ummiyati M, et al. Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2022.

Hasibuan ER, Martin RF. Hubungan Penatalaksanaan Akupresur Titik P6 pada Ibu Hamil dengan Mual Muntah. *J Midwifery Sempena Negeri*. 2020;1:14.

Lestari A, Sadila A, Nara A, Putri A, Febriani A, Barokah A, et al. Akupresur dan Aromaterapi Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti. Pakalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2022.

Meiri E, Kibas N. 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. *Med Respati*. 2018;13:10.

Pratiwi A, Fatimah. PATOLOGI KEHAMILAN Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi

- Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
- Patemah, Hapsari F, Prasetyo H, Purwanto, Ningtyas L, Mutiah N, et al. Konsep dan Aplikasi Terapi Akupresur dan Akupuntur. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
- Sutanto AV, Fitriana Y. Asuhan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2021.
- Setyowati H. Akupresur untuk Kesehatan Wanita. Magelang: UNIMMA PRESS; 2018.