

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mual dan Muntah Pada Kehamilan (NVP)

2.1.1 Pengertian Mual dan Muntah Pada Kehamilan

Nausea and Vomiting of Pregnancy (NVP) didefinisikan sebagai gejala mual dan muntah pada awal kehamilan tanpa penyebab lain, dan *hyperemesis gravidarum* adalah bentuk NVP yang parah. NVP dalam istilah medis dikenal dengan *emesis gravidarum*. Mual dan muntah pada kehamilan adalah gejala umum yang dialami oleh ibu hamil, pada trimester I terjadi sekitar 50-80% ibu hamil. Mual muntah merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi karena kehamilan (Pratami, 2018).

Emesis gravidarum, atau mual dan muntah, adalah gejala umum kehamilan yang biasanya muncul pada trimester pertama. Rasa atau perasaan tidak enak di epigastrium dan belakang tenggorokan yang mungkin menyebabkan muntah atau tidak disebut mual. Di sisi lain, muntah ditandai dengan sensasi yang tidak rasional dan adanya keinginan untuk muntah. (Sari & Hindratni, 2022).

Meskipun *emesis gravidarum* bersifat fisiologis, namun akan berubah menjadi patologis jika tidak ditangani. Mayoritas kasus *emesis gravidarum* dapat ditangani dengan rawat jalan, pemberian obat penenang, dan obat antimuntah. Namun, sebagian kecil wanita hamil

tidak memberikan respons yang baik terhadap terapi dan mengalami hiperemesis gravidarum, yang ditandai dengan mual dan muntah terus-menerus sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Rinata & Ardillah, 2017).

2.1.2 Gejala Mual dan Muntah Pada Kehamilan (NVP)

Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Wiknjosastro, 2017).

Gejala mual dan muntah pada kehamilan berupa:

- a. Perasaan mual, bahkan muntah. Mual dan muntah bisa terjadi sekali atau dua kali sehari, biasanya di pagi hari, namun bisa juga terjadi setiap hari.
- b. Berkurangnya keinginan untuk makan.
- c. Mudah lelah
- d. Emosi pada dasarnya tidak stabil. Secara umum, angka kejadiannya menurun seiring bertambahnya usia kehamilan (Manuaba, 2015).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Mual dan Muntah Pada Kehamilan (NVP)

Beberapa faktor yang mempengaruhi mual dan muntah pada ibu hamil menurut (Sari & Hindratni, 2022):

a. Faktor Hormonal

Rasa mual dan muntah pada kehamilan terjadi karena adanya perubahan pada tubuh yang terjadi saat seorang wanita hamil. Perubahan ini disebabkan oleh hormon bernama HCG (*human chorionic gonadotrophin*) yang naik selama beberapa bulan pertama kehamilan. HCG adalah hormon yang membantu ovarium dan hipofisis bekerja sama. Ini memberitahu ovarium untuk terus memproduksi hormon, seperti estrogen dan progesteron, bahkan setelah hormon tersebut berhenti. Nantinya, diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. Ketika seorang wanita hamil, zat khusus yang disebut HCG mulai muncul dalam darahnya sekitar tiga minggu setelah bayi mulai tumbuh di dalam dirinya. Inilah yang menyebabkan mengapa sebagian besar tes kehamilan menggunakan HCG untuk mengetahui apakah seseorang akan memiliki bayi atau tidak.

b. Faktor Psikososial

Belajar menjadi orang tua dapat membuat merasakan berbagai emosi yang berbeda. Beberapa di antaranya adalah perasaan senang dan gembira karena tengah menantikan kehadiran buah hati. Namun bisa juga terdapat perasaan khawatir terhadap kesehatan ibu dan bayi, dan mengenai hal-hal seperti uang, pekerjaan, dan hubungan antara ibu dan ayah. Terkadang, ketika

seorang wanita memiliki masalah kesehatan mental tertentu, hal itu mungkin membuatnya merasa lebih mual dan muntah saat hamil. Hal ini juga dapat memperburuk penyakitnya atau membuatnya lebih sulit untuk menghadapinya.

c. Faktor Paritas

Emesis gravidarum ditemukan pada wanita yang telah hamil dan melahirkan karena dikaitkan bahwa pembentukan hormon estrogen dan pencernaan tubuh wanita diubah oleh kehamilan pertama sehingga jumlah estriol bebas berkurang pada kehamilan berikutnya. Namun, wanita dewasa yang mengalami kehamilan pertama kali memiliki hormon estrogen yang berkualitas lebih tinggi dan cenderung mengalami mual muntah atau emesis gravidarum (Retnowati, 2019).

d. Faktor Usia

Kehamilan dengan emesis gravidarum biasanya mempengaruhi wanita hamil di bawah usia 20 tahun dan di atas usia 35 tahun. Pada usia 20-35 tahun seorang ibu sudah siap menghadapi kehamilannya baik secara fisiologis maupun mental (Retnowati, 2019).

e. Faktor Status Gravida

Emesis gravidarum lebih sering terjadi pada primigravida karena sebagian besar dari mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan hormon estrogen dan *choreonic gonadotropin* (hCG).

Sementara itu, karena pengalaman hamil dan melahirkan sebelumnya, multigravida dan grandemultigravida mampu menyesuaikan diri dengan hormon estrogen dan chorionic gonadotropin. Pada primigravida menunjukkan bahwa persepsi perempuan terhadap gejala mual dan muntah juga dipengaruhi karena kurangnya pengetahuan, informasi, dan komunikasi antara perempuan dan tenaga kesehatan. Namun pada multigravida dan grande multigravida mampu mengatasi gejala tersebut karena sudah memiliki pengalaman, pengetahuan, dan pemahaman sebelumnya tentang emesis gravidarum.

f. Faktor Gizi

Dengan asumsi bahwa ibu hamil yang makan lebih banyak sayuran hijau cenderung tidak mengalami mual dan muntah, begitu pula sebaliknya, nutrisi dapat mempengaruhi risiko wanita terkena emesis gravidarum. Terlebih lagi, mual dan muntah diyakini disebabkan oleh kekurangan mineral/nutrisi. Ibu hamil yang tidak mengonsumsi nutrisi dalam kondisi ini akan memperparah mual muntah dan rasa sesak di trimester pertama kehamilan (Retnowati, 2019).

g. Faktor Pekerjaan

Pada ibu hamil yang berada di antara pekerjaan atau keluarga. Ibu yang bekerja mungkin mengalami mual dan muntah karena terburu-buru pada pagi hari, sehingga tidak mempunyai

waktu yang cukup untuk sarapan. Tergantung pada jenis pekerjaan yang dilakukan seorang wanita hamil, bau, bahan kimia, atau lingkungan sekitar ini juga dapat membuatnya semakin merasa mual dan muntah.

2.1.4 Pengaruh Emesis Gravidarum pada Ibu dan Janin

Pengaruh emesis gravidarum pada ibu dan janin sangat besar. Ibu hamil yang mengalami mual muntah biasanya cenderung malas makan. Padahal ibu hamil memerlukan asupan nutrisi yang lebih. Selain untuk kesehatan dirinya, juga untuk janinnya agar tetap sehat. Dalam batas- batas tertentu, keadaan ini masih fisiologis, kemungkinan komplikasi kehamilan akan lebih tinggi jika emesis gravidarum memburuk dan berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. (Fauziah, Komalasari, & Sari, 2022).

Wanita yang memiliki kadar hCG di bawah rentang normal lebih sering mengalami hasil kehamilan yang buruk, termasuk keguguran, kelahiran prematur atau pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterine Growth Retardation/IUGR*) (Adnyani, 2021).

2.1.5 Penanganan Mual dan Muntah Pada Kehamilan (NVP)

Cara mengatasi mual muntah pada kehamilan antara lain:

a. Penanganan mual dan muntah secara farmakologis

Ada beberapa jenis obat-obatan, baik secara tunggal atau campuran, obat penenang yang umum digunakan termasuk vitamin, antikolinergik, dopamin, fenotiazin, butirofenon, dan serotonin. Beberapa obat yang digunakan untuk mengatasi mual muntah, antara lain:

1) Pyridoxine (Vitamin B6)

Vitamin B6 diperhitungkan memiliki efek samping seperti nyeri kepala, diare, dan kantuk (Rofi'ah S, Widatiningsih S, 2019).

2) Antihistamin

Antihistamin memiliki efek samping termasuk nyeri kepala, pengaruh psikomotor yang mengganggu, efek samping anti muskarinik seperti retensi urin, mulut kering, penglihatan kabur, dan gangguan saluran pencernaan (Dewi & Safitri, 2018).

3) Fenotiazin dan Metoklopramid

Jika antihistamin tidak meredakan keluhan, fenotiazin dan metoklopramid biasanya merupakan pilihan. Metoklopramid adalah antagonis dopamin dan agen prokinetik meskipun jarang, kasus diskinesia (gangguan pergerakan) telah

dikaitkan dengan penggunaannya. Penggunaan lebih dari 12 minggu tidak disarankan, dan tidak baik untuk kehamilan. Risiko penggunaan bergantung pada durasi pemberian obat dan total dosis kumulatif (Wahyuni, 2018).

b. Terapi Non Farmakologis

Pemberian nonfarmakologis harus dimungkinkan dengan cara berikut:

- 1) Pengaturan diet/pengaturan nutrisi, mengkonsumsi minuman jahe, pemantauan aktivitas, personal hygiene dan relaksasi (Yuwinten et al., 2018).
- 2) Hindari makanan yang berminyak dan berlemak, Hindarilah makanan pencetus rasa mual seperti pedas dan asam. Juga makanan yang banyak mengandung lemak seperti gorengan Alternatif makanan penghilang rasa mual misalnya kacang-kacangan dan kismis, sayuran seperti wortel, seledri, kacang polong, tomat, lemon atau jeruk nipis (Yuwinten et al., 2018).
- 3) Mengurangi stres, Hindari stres dan ketegangan dalam bentuk apapun. Jangan pernah menganggap kehamilan sebagai beban, melainkan sebagai fase kehidupan yang baru dan menyenangkan dan memberikan penjelasan bahwa kehamilan dan persalinan sebagai proses yang fisiologis, memberikan keyakinan bahwa mual dan muntah merupakan hal yang

fisiologis bila masih dapat ditangani dengan tepat (Yuwinten et al., 2018).

4) Terapi komplementer terdiri dari beberapa cara yaitu :

a) Akupresur

Terapi acupressure untuk mengatasi mual muntah dilakukan dengan menekan secara manual pada pericardium 6. Titik ini terletak pada aspek volar lengan bawah, yaitu sekitar 3 cm diatas lipatan pergelangan tangan dan diantara dua tendon. Sesi akupresure dan akupuntur sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu karena akan menstimulasi sistem hormon serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Setyowati, 2018).

b) Hipnoterapi

Seseorang yang dalam kondisi hypnosis akan menampilkan beberapa karakteristik dan kecenderungan yang berbeda dibandingkan dengan seseorang yang tidak dalam kondisi hypnosis. Dalam kondisi hipnosis seseorang cenderung lebih mudah menerima saran atau sugesti. Hipnoterapi bertumpu pada mekanisme pikiran manusia, yaitu pikiran sadar (*conscious*) dan pikiran bawah sadar (*subconscious*).

Hipnoterapi memberikan arahan, saran, dan sugesti yang membangkitkan kekuatan diri serta mencerahkan pemikiran-pemikiran kreatif yang langsung ditujukan terhadap pikiran bawah sadar manusia. Sehingga memberikan pengaruh bagi klien yang mendengar dan tertanam sugesti bahwa klien tidak mengalami mual muntah, serta lebih bersemangat dalam menjalani kehamilannya (Pitriani, Patimah, & Kurnia, 2019).

c) Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon dan rasa nyaman serta merasa rileks. Pemberian aromaterapi lemon membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama kehamilan (Dewi & Safitri, 2018).

2.1.6 Klasifikasi Mual dan Muntah

1. Mual muntah ringan

Mual ringan mengenai 45% wanita hamil dan bentuk inilah yang paling sering terjadi dan keadaan ibu baik. Biasanya frekuensi mual muntah 1-2 kali perhari. Ibu akan merasa mual muntah selama lebih dari 1 jam, sedangkan jumlah yang dikeluarkan hanya sedikit (Cholifah & Nuriyanah, 2019).

2. Mual muntah sedang

Mual ringan mengenai 5% wanita hamil dan 10% penderita mengeluhkan rasa mual yang mengganggu. Keluhan terjadi pada saat dehidrasi ringan, frekuensi mual muntah 3-4 kali per hari. Dan setiap kali muntah terjadi selam 2-3 jam, sedangkan jumlah yang dikeluarkan setiap muntah sebanyak 1-2 cangkir (Cholifah & Nuriyanah, 2019)..

3. Mual muntah berat

Mengenai 1:1000 wanita hamil dengan terapi harus segera diberikan untuk menghindari kerusakan hepar. Penderita akan mengalami dehidrasi berat dan ketoasidosis. Mual muntah terus menerus 5-6 kali setiap hari dan setiap mual terjadi selama 4-5 jam, jumlah yang dikeluarkan setiap muntah 2-3 cangkir (Cholifah & Nuriyanah, 2019).

2.1.7 *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24).*

Koren et al (2002) menciptakan alat penelitian yang disebut instrumen sistem penilaian *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)* dan telah divalidasi oleh Koren et al. (2005) kemudian digunakan dalam berbagai penelitian. Sistem penilaian 24 jam yang disebut PUQE-24 digunakan untuk mengukur

seberapa parah mual dan muntah selama kehamilan. (Sari & Hindratni, 2022).

Tabel 2.1 Lembar observasi PEQU-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*)

PERTANYAAN	SKOR				
	1	2	3	4	5
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda merasakan mual atau sakit di bagian perut?	Tidak sama sekali	≤ 1 Jam atau kurang	2-3 Jam	4-6 Jam	> 6 Jam
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda mengalami muntah?	Tidak muntah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	≥ 7 kali
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda mengalami muntah kering atau tidak mengeluarkan apa-apa?	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	≥ 7 kali

Sumber (Cholifah & Nuriyanah, 2019).

Keterangan :

1. Mual Muntah Ringan : < 6
2. Mual Muntah Sedang : 7-12
3. Mual Muntah Berat : 13-15

2.2 Konsep Akupresur

2.2.1 Pengertian Akupresur

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti tekanan. Istilah akupresur mengacu pada penerapan tekanan atau metode mekanis untuk merangsang titik akupunktur. Dalam akupresur, tekanan digunakan sebagai pengganti jarum untuk meningkatkan kemampuan tubuh dengan mengalirkan energi vital (*qi*) (Ismi, 2021).

Akupresur adalah jenis stimulasi untuk akupunktur dengan tekanan jari atau menggunakan tangan, dengan cara menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuhnya agar dapat mengaktifkan kembali keseimbangan energi di dalam tubuh ibu karena tubuhnya sedang beradaptasi dengan perubahan yang terjadi saat kehamilan (Rahmanindar, Zulfiana, & Harnawati, 2021).

2.2.2 Definisi Self Terapi Akupresur

Terapi Akupresur adalah metode pengobatannya sangat mudah dalam penerapannya. Dapat dilakukan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, orang dewasa bahkan anak-anak sekalipun. Dapat dilakukan kepada siapa saja baik diri sendiri, teman, keluarga bahkan keorang lain. Terapi akupresur ini tidak perlu memiliki kemampuan khusus, cukup memberikan tekanan pada titik tertentu sesuai dengan penyakitnya.

Terapi Akupresur pada diri sendiri dapat dilakukan sendiri disebut dengan *self akupresure*. Akupresur mandiri adalah suatu cara mengatasi gangguan kesehatan dengan kemampuan diri sendiri melalui penekanan dititik-titik akupresur menggunakan jari atau bantuan benda tumpul. Metode pengobatan ini tidak memerlukan biaya maupun tempat serta alat-alat khusus untuk digunakan (Kemenkes RI, 2014 dalam Wahyuni, Putri dan Akmar, 2022).

2.2.3 Cara Pemijatan Akupresur

Menurut Kemenkes (2021) cara penekanan akupresur mempengaruhi efek yang dihasilkan. Berikut contoh teknik pemijatan dalam kepustakaan akupresur adalah sebagai berikut :

- a. Menekan: menekan dengan menggunakan ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah secara bersamaan. Penekanan untuk mengidentifikasi jenis keluhan meridian atau organ dan untuk meningkatkan aliran darah dan tingkat energi, area keluhan harus diprioritaskan.
- b. Memutar: diterapkan pada daerah pergelangan kaki atau pergelangan tangan. Tujuannya adalah untuk melepaskan ketegangan dari otot-otot yang tegang dengan melakukan peregangan dan relaksasi.

- c. Mengetuk: memerlukan gerakan mengetuk-ngetuk titik meridian organ tertentu. Selama beberapa menit, ulangi setiap dua hingga tiga detik dengan ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah.
- d. Menepuk: untuk meningkatkan aliran darah dan energi. Menepuk telapak tangan yang terbuka lima hingga sepuluh kali pada meridian yang berbeda adalah tekniknya.
- e. Menarik: untuk menarik jari-jari tangan atau kaki dilakukan dengan memijat lembut kemudian ditarik secara perlahan dengan jari jempol dan telunjuk menggunakan tenaga yang pelan dan tidak mendadak.

2.2.4 Durasi Pemijatan Akupresur

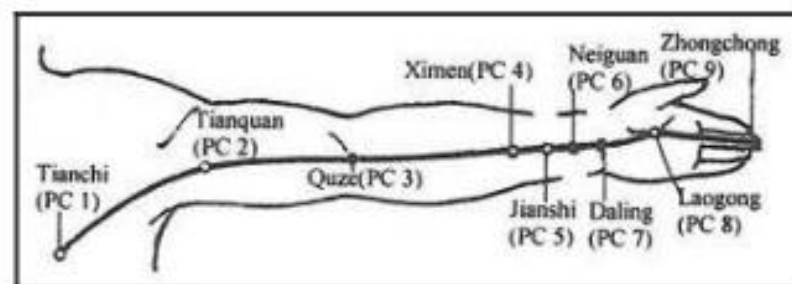
Lama dan banyaknya tekanan menurut Sobari, 2020 yaitu :

- a. Pijatan untuk menguatkan (*Yang*), untuk kasus penyakit dingin, lemah, pucat/lesu, dapat dilakukan dengan maksimal 30 kali tekanan, untuk masing-masing titik dan pemutaran pemijatannya searah jarum jam.
- b. Pemijatan yang berfungsi melemahkan (*Yin*) untuk kasus penyakit panas, kuat, muka merah, berlebihan/hiper dapat dilakukan dengan minimal 50 kali tekanan dan cara pemijatannya berlawanan jarum jam.

2.2.5 Pengertian Akupresur Pericardium 6

Titik *Neiguan* (Pericardium 6) merupakan titik akupresur untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. *Nei* berarti medial sedangkan *Guan* berarti (pass) melewati. Titik *Neiguan* diyakini menjadi titik utama untuk menghilangkan mual dan muntah pada wanita hamil (Sari & Hindratni, 2022).

Akupresur (titik pericardium 6) yaitu sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tubuh tertentu (titik pericardium 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan) (Mariza & Ayuningtias, 2019).



Gambar 2.1 Meridian Pericardium (Pc: *Pericardium*)

Sumber (Setyowati, 2018)

Titik pericardium 6 terletak di jalur meridian membran jantung. Meridian selaput jantung memiliki dua cabang: cabang atas memasuki jantung dan membran, sedangkan cabang bawah melewati diafragma

dan masuk ke ruang tengah dan bawah lambung. Usus besar dan lambung juga dilintasi meridian ini (Ismi, 2021).

2.2.6 Prinsip Akupresur Pericardium 6 pada Ibu Hamil

Prinsip terapi akupresur menurut Hasibuan & Martin (2021) sama dengan memijat sehingga tidak memerlukan keterampilan khusus, beda halnya dengan akupuntur yang memerlukan pelatihan. Terapi akupresur untuk mual muntah dilakukan dengan menekan secara manual pada Pericardium 6. Akupresur tidak boleh diterapkan pada kulit yang terbakar, tulang yang patah atau retak, atau bagian tubuh yang terluka.

2.2.7 Manfaat Akupresur Pericardium 6 pada Ibu Hamil

Akupresur berpotensi mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Manfaat terapi akupresur berasal dari penerapan prinsip sentuhan penyembuhan, yang terbukti meningkatkan perilaku kepedulian responden. Hal ini dapat membantu responden merasa lebih nyaman dan diperhatikan sehingga dapat memperkuat ikatan terapeutik antara peneliti dan responden (Sari & Hindratni, 2022).

Akupresur digunakan untuk mengurangi stres dan kelelahan dan untuk mendapatkan kenyamanan dan kepuasan fisik (Masdinarsyah, 2022). Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa terapi akupuntur dan akupresure adalah aman, efektif, dan bebas dari efek samping. Akupresur selain terbukti mengatasi nyeri yang bersifat umum, juga

terbukti mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil (Setyowati, 2018).

Titik *neiguan* (pericardium 6) merupakan titik akupresur yang dianggap membantu menurunkan mual dan muntah. Titik ini berada di lengan bawah dan berjarak tiga jari dari pergelangan tangan. Titik ini merangsang meridian tubuh untuk mengatur cara kerja sistem pencernaan dan peredaran darah. Melalui sistem saraf yang menghambat atau mengurangi respon mual dan muntah, titik ini juga mengatur fungsi korteks serebral. (Ferlatiyana, 2018).

2.2.8 Mekanisme Akupresur Pericardium 6 pada Ibu Hamil

Menekan pericardium 6 "*Neiguan*" secara manual di daerah pergelangan tangan yaitu tiga jari dari daerah distal pergelangan tangan di antara dua tendon titik ini dapat digunakan sebagai pengobatan akupresur untuk mual dan muntah (*flexor carpi radialis* dan otot *palmaris longus*). Efek stimulasi pada titik tersebut mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan *adrenocortikotropic* (ACTH) sepanjang *chemoreceptor trigger zone* (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Stimulasi akupresur pada titik pericardium 6 mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid, sistem non opioid, dan inhibisi pada saraf simpatik sehingga terjadi penurunan frekuensi mual. Terjadi

reaksi lokal yang mampu merangsang *nitric oxide* yang meningkatkan motilitas usus, sehingga dapat menurunkan mual pada ibu hamil. Muntah dapat terjadi bila mual tidak diblok, sehingga agar mual tidak berlanjut pada muntah dengan pemblokkan pada stimulasi mual. (Ferlatiyana, 2018).



Gambar 2.2 Titik Neiguan/ Pericardium 6

Sumber (Setyowati, 2018)

Neiguan, atau titik pericardium 6, terletak dua cun, atau tiga jari, dari garis pergelangan tangan, pemijatan pada titik ini dilakukan selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam (sedasi) sebanyak 30-50 kali. Titik pericardium 6 ini dapat memperlancar aliran darah keseluruhan tubuh serta mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi ini pada titik tersebut mual muntah yang dirasakan ibu dapat berkurang (Martini, et al., 2021).

2.2.9 Syarat Tindakan Akupresur Pericardium 6

Adapun beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam melakukan tindakan akupresur menurut Sari dan Hindratni, 2022 antara lain:

- a. Persiapan responden :
 - 1) Pasien harus berada dalam posisi yang nyaman, duduk atau berbaring.
 - 2) Pasien dengan keadaan tenang dan tanpa emosi (tidak takut, marah, terlalu gembira, atau depresi).
 - 3) Pasien tidak boleh terlalu kenyang atau terlalu lapar.
- b. Persiapan akupresuris :
 - 1) Cuci tangan dengan baik sebelum melakukan pemijatan; kuku tidak boleh tajam atau panjang.
 - 2) Pemijat dapat bergerak bebas dan nyaman guna melakukan pemijatan secara tepat dan tidak terbatas.
 - 3) Memberikan tekanan dengan jari atau alat yang tidak tajam, tidak menyakitkan, dan bersih; dalam hal ini, ibu jari digunakan.
 - 4) Jangan pernah memijat area yang bengkak atau terluka.
 - 5) Pemijatan dapat menggunakan minyak urut atau gosok
 - 6) Kurangi pemijatan atau gerakan apabila terdapat rasa nyeri dan mata berkunang-kunang

c. Persiapan lingkungan :

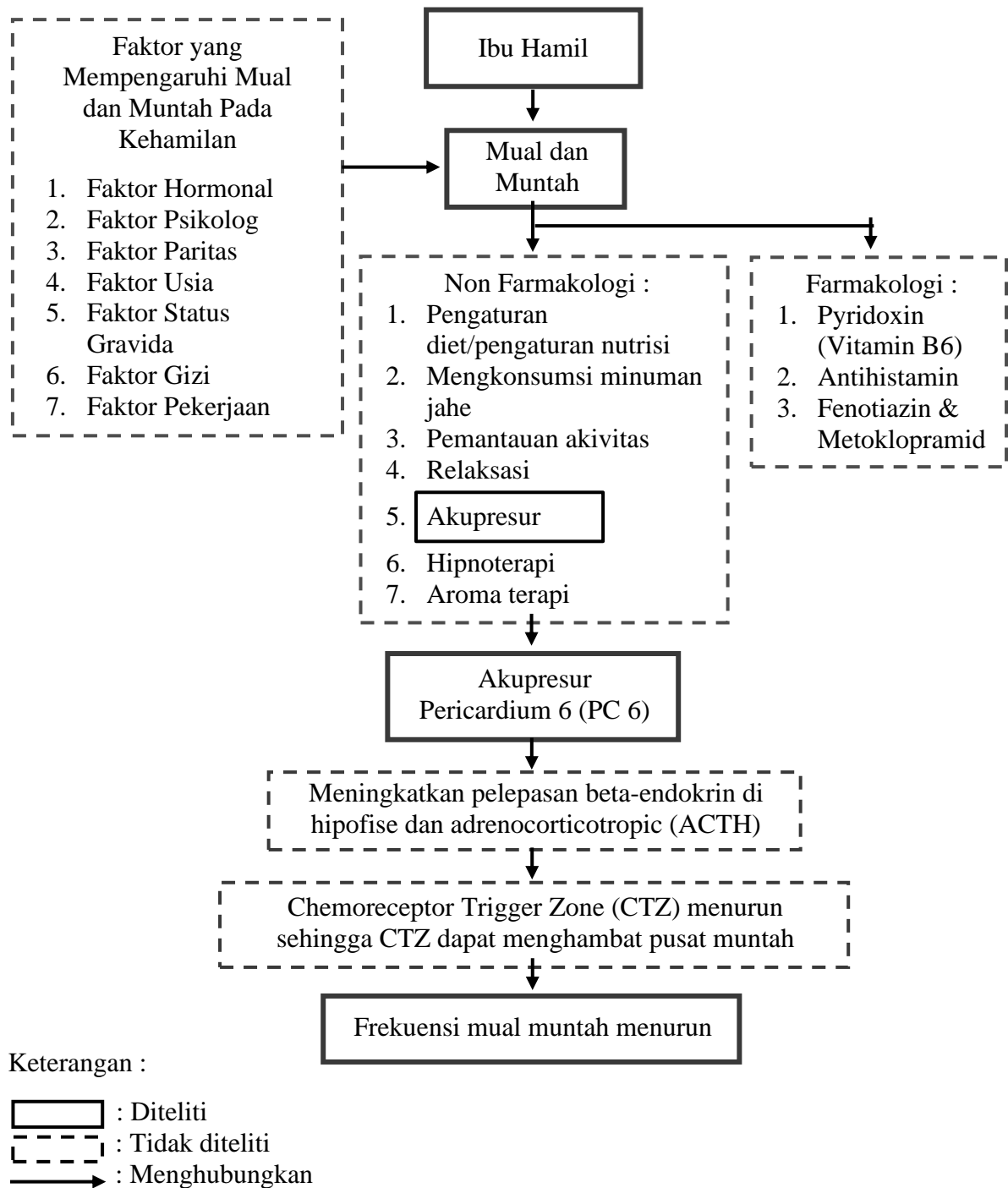
- 1) Ruang pijatan harus mempunyai sirkulasi yang cukup dan tidak pengap.
- 2) Pijatan dilakukan dalam lingkungan yang bersih dan nyaman.

Tabel 2.2 SOP Self Terapi Akupresur Pericardium 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
Pengertian	Akupresur (titik pericardium 6) adalah sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tubuh tertentu (titik pericardium 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan)
Tujuan	Untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan dengan keterampilan ibu hamil secara mandiri
Prosedur	Cara kerja
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cari titik Pericardium 6 (PC 6) yang berada di daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari daerah distal pergelangan tangan antara dua tendon 2. Pijat pada daerah atau titik akupresur 3. Pemijatan dilakukan dengan cara menekan selama 5 detik lalu diputar sebanyak 10 kali, diulangi sampai 4 kali atau jumlah putarann sama dengan 40 kali. 4. Pijat dengan memutar berlawanan arah dengan jarum jam (sedasi) 5. Pijatan dilakukan setiap ibu merasa mual dan muntah. 6. Pemijatan ini dapat dilakukan di kedua pergelangan tangan, baik di tangan kanan maupun tangan kiri.



2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep Pengaruh Self Terapi Akupresur Perikardium 6 (PC 6) Oleh Ibu Hamil terhadap *Nausea and Vomiting of Pregnancy* (NVP)

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau kesimpulan sementara terhadap suatu permasalahan penelitian yang harus dibuktikan kebenarannya melalui pengolahan data sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis itu benar, maka kesimpulan tersebut terbukti. Hipotesis memerlukan pembuktian berdasarkan analisis data empiris (Abubakar, 2021).

H₁ : Ada pengaruh self terapi akupresur pericardium 6 (PC 6) oleh ibu hamil terhadap *Nausea and Vomiting of Pregnancy* (NVP).