

EFEKTIFITAS TERAPI AKUPRESUR PC6 DALAM MENGATASI EMESIS GAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPT PUSKESMAS TEMBILAHAN HULU TAHUN 2025

Linda Raniwati¹, Ernawati², Siti Aisyah³, Dela Safira Putri⁴

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang

Abstrak

Pendahuluan: Kehamilan merupakan kondisi fisiologis, selama kehamilan terjadi ketidaknyamanan yang merupakan akibat dari proses adaptasi fisiologis sistem tubuh ibu terhadap kehamilannya. Selama kehamilan, ibu akan mengalami berbagai perubahan yang membuat badannya terasa tidak nyaman. Salah satu keluhan yang cukup sering dialami ibu hamil adalah morning sickness atau emesis gravidarum, kondisi ini 60%-80% terjadi pada primigravida.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur dalam mengatasi emesis gravidarum pada Ibu hamil trimester I di UPT Puskesmas Tembilahan Hulu, dilakukan penekanan pada titik pericardium 6 (PC6) yang terletak 2 cun dari pergelangan tangan lengan bawah bagian dalam diantara dua tendon, penekanan dilakukan selama 7 menit dan diulang selama 5 hari berturut-turut. Efek stimulasi ini adalah pelepasan beta endorphin sehingga menghambat pusat muntah di otak.

Metode: Rancangan penelitian menggunakan *Pre-Test* dan *post-test Group Design*, pengambilan sampel dengan metode *Non Probability Sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari s.d Juli 2025. Populasi penelitian ini seluruh Ibu Hamil yang datang melakukan kunjungan ANC di UPT Puskesmas Tembilahan Hulu. Sampel penelitian ini adalah Ibu Hamil TM I yang melakukan kunjungan ANC di UPT Puskesmas Tembilahan Hulu berjumlah 31 orang.

Hasil: Analisis statistik menggunakan *Uji Paired T-Test* diperoleh Hasil p value 0,000 < α 0,05, **Kesimpulan :** artinya terapi akupresur PC6 teruji efektif dalam mengatasi emesis gravidarum pada Ibu Hamil TM I di UPT Puskesmas Tembilahan Hulu.

Kata Kunci : Akupresur, Emesis gravidarum

Abstract

Introduction: Pregnancy is a physiological condition. During pregnancy, discomfort occurs as the mother's body adapts to the pregnancy. During pregnancy, the mother experiences various changes that can cause discomfort. One common complaint experienced by pregnant women is morning sickness, or emesis gravidarum. This condition occurs in 60%-80% of primigravida.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of acupressure therapy in treating emesis gravidarum in first-trimester pregnant women at the Tembilahan Hulu Community Health Center. Pressure was applied to the pericardium 6 (PC6) point, located 2 cun from the inner wrist of the forearm between two tendons. The pressure was applied for 7 minutes and repeated for 5 consecutive days. This stimulation effect is the release of beta endorphins, thereby inhibiting the vomiting center in the brain.

Method: The research design used a Pre-Test and Post-Test Group Design, sampling with a Non-Probability Sampling method. This research was conducted from February to July 2025. The population of this research was all pregnant women who came for ANC visits at the Tembilahan Hulu Community Health Center. The sample of this research was 31 pregnant women in their first trimester who made ANC visits at the Tembilahan Hulu Community Health Center.

Results: Analysis statistic menggunakan *Uji Paired T-Test* diperoleh Hasil p value 0,000 < α 0,05

Conclusion: This means that PC6 acupressure therapy has been proven effective in treating emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester at the Tembilahan Hulu Community Health Center.

Keywords: Acupressur, Emesis Gravidarum

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses alamiah untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan baru bisa terjadi jika seorang wanita sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Lama kehamilan yaitu 280 hari atau 40 pekan (minggu). Kehamilan dibagi atas 3 triwulan, kehamilan triwulan I antara 0-12 minggu, kehamilan triwulan II antara 12-28 minggu, dan kehamilan triwulan III antara 28 - 40 minggu. (Budiarti, Indri.dkk 2024).

Selama kehamilan, ibu akan mengalami berbagai perubahan yang membuat badannya terasa tidak nyaman. Salah satu keluhan yang cukup sering dialami ibu hamil adalah mual pada pagi hari atau morning sickness. Morning sickness atau emesis gravidarum adalah rasa mual dan muntah yang terjadi sewaktu waktu dalam frekuensi kurang dari 5 kali sehari selama kehamilan. Meski diberi nama morning, kondisi ini biasa terjadi kapan saja sepanjang hari, terutama pada trimester pertama kehamilan. Banyak ibu hamil yang mulai sering merasa mual saat memasuki usia enam minggu kehamilan dan merasakan puncaknya pada minggu kesembilan (Pawestri. 2023). pada Ibu mual muntah berlebih (hyperemesis gravidarum) dapat menyebabkan dehidrasi, ketidak seimbangan elektrolit, nafsu makan berkurang, penurunan berat badan, nyeri uluh hati, turgor kulit tidak elastis, lidah kering, hingga anemia. Pada bayi akan menyebabkan bayi lahir dengan berat bayi lahir rendah. (Oktaviana. Dkk. 2025).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian emesis gravidarum di seluruh dunia sangat beragam yaitu 10,8% di China, 2,2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia, 1,9% di Turki, 0,9% di Norwegia, 0,8% di Canada, 0,5% di California, dan 0,5-2% di Amerika (Caron. 2023). Di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal awal kehamilan. Mual dan muntah terjadi pada 60% -80% primigravida dan 40%-60% multigravida. Prevalensi emesis gravidarum di Indonesia juga berbeda beda disetiap daerah (Zumrotul. 2023).

Akupresure merupakan metode kesehatan dengan memberikan penekanan/pemijatan pada permukaan kulit yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan (Patriyani. 2022). Akupresur menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endorkin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan. Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik titik saraf tubuh. Terapi akupresur ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik PC 6, ST 36, dan SP 4, sebab akupresur pada titik ini dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual dan muntah yang dirasakan dapat berkurang (Lestari. 2022).

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian Pre-test dan Post-test Group Design, Penelitian dilaksanakan di Poli KIA UPT Puskesmas Tembilahan Hulu Pada Bulan Februari s.d Juli 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh Ibu Hamil yang melakukan kunjungan ANC di UPT Puskesmas Tembilahan Hulu dengan keluhan emesis gravidarum. Responden diambil dengan metode Non Probability Sampling sebanyak 30 responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE) dan observasi, kemudian mengolah hasil observasi secara statistik.

Penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menentukan distribusi frekwensi sebelum dan sesudah dilakukan akupresur serta analisis bivariat untuk menentukan korelasi antara efektifitas terapi akupresur PC6 dalam mengatasi mual muntah pada Ibu Hamil TM I.

Hasil

Setelah pengumpulan data pre test dengan menggunakan questioner PUQE, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekwensi Responden Sebelum diberikan Intervensi

Kategori Mual Muntah	Frekwensi (n)	Percentase (%)
≤ 6 (Ringan)	0	0%
7-12 (sedang)	31	100%
≥ 13 (berat)	0	0%
Total	31	100%

Tabel 4.2 Distribusi Frekwensi Responden Setelah diberikan Intervensi

Kategori Mual Muntah	Frekwensi (n)	Percentase (%)
≤ 6 (Ringan)	25	80,6%
7-12 (sedang)	6	19,3%
≥ 13 (berat)	0	0%
Total	30	100%

Tabel 4.3 Uji *Paired T-Test* Efektifitas Terapi Akupresur PC6 Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Pembahasan

Berdasar tabel 4.1 Sebelum responden diberikan intervensi akupresur titik PC6 berada pada kategori emesis gravidarum 7-12 (sedang) berjumlah 31 responden (100%). Mual dan muntah dalam kehamilan merupakan gejala fisiologis karena terjadinya berbagai perubahan dalam tubuh wanita (Sari. 2022). Hormon *Human chorionic gonnadotropine* (hCG) dalam aliran darah sangat membantu untuk menjaga persediaan estrogen dan progesteron serta untuk

mencegah masa menstruasi. Meningkatnya hormon *Human chorionic gonnadotropine* (hCG) secara tiba-tiba bisa menyebabkan efek perih pada lapisan perut, dan efek ini berupa rasa mual. Hormon tersebut juga menyebabkan hilangnya gula dari darah, yang bisa menimbulkan perasaan sangat lapar dan sakit. Jadi hormone *Human chorionic gonnadotropine* (hCG) ini mudah berpengaruh terhadap timbulnya rasa mual dan muntah pada ibu hamil

Berdasarkan tabel 4.2 respondel telah diberikan intervensi akupresur sebagian besar berada pada kategori emesis gravidarum ≤ 6 (ringan) sebanyak 25 responden (80,7%) dan yang mengalami emesis gravidarum 7-12 (sedang) sebanyak 6 responden (19,2%).

Menurut Idiana (2024) peberian terapi *non farmakologi* pada ibu hamil dengan mual muntah salah satunya adalah akupresur, titik akupresur yang dapat mengatasi mual muntah yaitu titik Pericardium 6 (PC6). Menurut Lestari (2022) penekanan pada titik PC 6 dapat merangsang keluarnya hormon *kortisol* yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual dan muntah yang dirasakan dapat berkurang.

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* diperoleh hasil yaitu nilai p value : $0,000 < \alpha 0,05$, terjadi penurunan frekwensi kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil setelah diberikan terapi akupresur titik PC6 dibandingkan sebelum dilakukan terapi akupresur PC6. Artinya bahwa akupresur efektif dalam mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I.

Hasil penelitian ini sejalan dengan

Pair	-	Pretest	3.74	.574	.103	3.530	3.952	36	30	.00	t	df	Sig. (2-tail ed)
											Mea	Std.	95% Confidence Interval of the Difference
											n	Deviation	Mean
1	-	Postt est	1								.2	.01	

penelitian yang dilakukan oleh (Masdinarsyah, 2022) yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan Analisa data menggunakan Wilcoxon dan Mann-Whitney, didapatkan hasil analisis ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum lebih sedikit dibandingkan sebelum diberikan pijat akupresur, menunjukkan nilai p-value 0.000, artinya ada pengaruh pijat akupresur dalam mengurangi emesis gravidarum pada kehamilan.

Hasil penelitian (Lestari, 2023) menyatakan bahwa akupresur pada titik PC 6 efektif dalam menurunkan keparahan dan frekwensi mual dan muntah pada wanita hamil karena merangsang sirkulasi darah dan kemudian memperlambat aktifitas korteks serebral melalui saraf, yang berefek terhadap

peningkatan beta endorphin sehingga bisa menurunkan mual muntah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektifitas terapi akupresur titik PC6 dalam mengatasi emesis gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di UPT Puskesmas Tembilahan Hulu Tahun 2025, maka dapat disimpulkan bahwa akupresur titik PC6 efektif dalam mengatasi emesis gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di UPT Puskesmas Tembilahan Hulu Tahun 2025. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran bagi lahan praktik untuk menerapkan akupresur titik PC6 guna mengatasi mual muntah pada ibu hamil Trimester I.

Rujukan

- Budiarti, Indri. Dkk. (2024) *Menikmati kehamilan dengan sehat, sadar dan tenang*. Makasar:CV. Tohar Media
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., & Putri, A. A. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan:Literature Review. JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's HealthVolume 3, Nomor 1 Tahun 2022.
- Lestari, Widia. Dkk (2023) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jambi : PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- Oktaviana. Dkk. (2025) *Implementasi manajemen mual dan muntah pada ibu hamil trimester I*. Vol 5, Jurnal Cendikia Muda
- Pawestri. S. Hillary. (2023) *Morning Sicknes (emesis gravidarum)*. Jakarta: Hello Sehat
- Sari, Septi. Hindratni, findy. (2022) *Emesis gravidarum dengan akupresur*. Pekanbaru: Taman Karya