

## Efektifitas Akupresur Mengatasi Mual Muntah Dan Sakit Kepala Ibu Hamil Trimester Satu Di Puskesmas Murung Pudak

**Rusna Akmila**

Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

**Winda Maolinda**

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

**Melviani**

Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Alamat: Jl. Pramuka No. 2 Pemurus Luar Banjarmasin

Korespondensi penulis: [r.akmila666@gmail.com](mailto:r.akmila666@gmail.com)

**Abstract.** *The discomfort most often complained of by pregnant women is nausea, vomiting and headaches. This will have an impact on the mother and fetus, namely premature birth and the fetus is threatened with low birth weight (LBW), fainting and also low blood pressure. Pregnant women will be better off if they are able to overcome the problem of nausea, vomiting and headaches by using non-pharmacological complementary therapies, one of which is acupressure. Objective: This study aims to determine the effectiveness of acupressure points PC6, GV20, GB20, EX-HN1, EX-HN3, EX-HN5 to treat nausea, vomiting and headaches in first trimester pregnant women at the Murung Pudak Health Center. The research design used was an experiment with a one group pre test-post test design using the Total Sampling technique. The number of samples is 17 respondents. Time for research in January 2023. Statistical tests using the T-test. The results of the study obtained an average decrease in the frequency of nausea and vomiting before and after treatment from 8.18 to 3.65 and a decrease in the headache scale before and after treatment from 3.94 to 0.59 so that a p-value = (0.000) was obtained <  $\alpha$  (0.05) Conclusion: This means that there is effectiveness of acupressure points PC6, GV20, GB20, EX- HN1, EX- HN3, EX- HN5 to treat nausea, vomiting and headaches in first trimester pregnant women at the Murung Pudak Health Center in 2023.*

**Keywords:** *acupressure, complementary therapy, overcoming nausea, vomiting and headaches*

**Abstrak.** Ketidaknyamanan yang paling sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah mual muntah dan sakit kepala. Hal ini akan berdampak pada ibu dan janin yaitu kelahiran prematur dan janin beresiko lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), pingsan dan juga tekanan darah rendah. Ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual muntah dan sakit kepala dengan menggunakan terapi pelengkap non farmakologi, salah satunya adalah akupresur. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Efektifitas akupresur titik PC6, GV20, GB20, EX-HN1, EX-HN3, EX-HN5 untuk mengatasi mual muntah dan sakit kepala pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Murung Pudak. Desain penelitian yang digunakan eksperimen dengan rancangan one group pre test-post test design menggunakan teknik Total Sampling. Jumlah sampel sebanyak 17 responden. Waktu penelitian bulan Januari 2023. Uji statistik menggunakan uji-T. Hasil penelitian didapat rata-rata penurunan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah perlakuan dari 8,18 menjadi 3,65 dan penurunan skala sakit kepala sebelum dan sesudah perlakuan dari 3,94 menjadi 0,59 Sehingga didapatkan p-value=(0.000) <  $\alpha$  (0.05) Artinya ada Efektifitas akupresur titik PC6, GV20, GB20, EX-HN1, EX-HN3, EX- HN5 untuk mengatasi mual muntah dan sakit kepala pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Murung Pudak tahun 2023

**Kata kunci:** akupresur, mengatasi mual muntah, sakit kepala, dan terapi komplementer

### LATAR BELAKANG

Kehamilan di bagi beberapa fase, yaitu trimester satu, kedua dan ketiga. Trimester satu dimulai dari konsepsi sampai minggu ke-12 kehamilan. Pada fase ini, umumnya terjadi pengaruh hormonal dan perubahan produksi, anatomi, dan fisiologi. Perubahan-perubahan ini

mengakibatkan tubuh secara aktif melakukan penyesuaian yang menimbulkan perubahan fisik maupun psikologis. Sehingga sering kali ibu merasakan ketidaknyamanan yang terjadi akibat perubahan-perubahan tersebut (Apriana et al., 2021; Hatini, 2019).

Ketidaknyamanan yang paling sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah mual muntah dan sakit kepala. Mual muntah pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis terjadi, tetapi jika tidak segera diatasi ibu akan mengalami hiperemesis gravidarum (mual muntah yang berlebihan). yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya (Hatini, 2019; Putri et al., 2020). Mual dan muntah secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah, sehingga menjadikan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan menjadi terganggu, dan juga berdampak ibu menjadi sakit kepala, hal ini dapat membahayakan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Fitriani et al., 2023; Rofi'ah et al., 2019).

Dampak yang sering terjadi pada janin akibat ibu mengalami mual-muntah yang hebat yaitu kelahiran prematur dan janin beresiko lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Selain mual dan muntah, ibu hamil trimester satu juga sering merasakan keluhan sakit kepala. Sakit kepala yang dirasakan oleh wanita hamil, disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin. Sakit kepala yang berkelanjutan berdampak pada gejala anemia, tekanan darah yang naik turun, dehidrasi hingga sinkope ( pingsan ) (Anggarani, 2013; Friscila et al., 2023).

Data *World Health Organization* (WHO) mengenai status kesehatan nasional pada capaian target *Sustainable Development Goals* (SDGs) menyatakan secara global sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat AKI sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sebanyak 99 persen kematian ibu akibat masalah kehamilan, persalinan atau kelahiran terjadi di Negara - negara berkembang. Rasio AKI masih dirasa cukup tinggi sebagaimana ditargetkan menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Menurut WHO Hiperemesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12,5 % dari seluruh kehamilan (WHO, 2019).

Wilayah Tabalong memiliki 18 Puskesmas, salah satunya Puskesmas Murung Pudak. Puskesmas Murung Pudak merupakan puskesmas perkotaan yang memiliki angka kunjungan kehamilan yang cukup tinggi. Kunjungan Antenatal Care pada tahun 2020 sebanyak 597 , tahun 2021 sebanyak 856 kunjungan, tahun 2022 sebanyak 781 kunjungan. Pada tahun 2022 ibu

hamil yang mengalami emesis gravidarum di temukan 43%, sakit kepala 24%, serta dengan keluhan mual muntah dan sakit kepala sebanyak 32%. Kunjungan antenatal care K1 murni 175 orang, K1 akses 12 orang, K4 140 orang, K6 140 orang. Untuk ibu hamil K1 murni periode Oktober, November dan Desember sebanyak 42 orang, 17 diantaranya mengalami keluhan mual muntah dan sakit kepala. Upaya yang biasa dilakukan untuk mengatasi mual muntah dan sakit kepala di Puskesmas Murung Pudak yaitu dengan menggunakan terapi farmakologi.

Kondisi mual muntah yang terus menerus dapat mengakibatkan dehidrasi, penurunan berat badan, asupan nutrisi ke janin menjadi terganggu hal ini dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Dampak yang sering terjadi pada janin akibat ibu mengalami mual muntah yang hebat yaitu kelahiran prematur dan janin beresiko lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Sedang sakit kepala yang dialami ibu bisa disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin. Sakit kepala yang berkelanjutan berdampak pada gejala anemia, tekanan darah yang naik turun, dehidrasi hingga mengalami sinkope (pingsan) (Puspitasari & Indrianingrum, 2020).

Penatalaksanaan mual muntah dan sakit kepala pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Dalam terapi farmakologi diberikan paling sering untuk mual muntah adalah Vitamin B6 dan domperidone untuk sakit kepalanya paracetamol yang diresepkan oleh dokter untuk mengurangi atau mengatasi mual muntah dan sakit kepala pada ibu hamil (Rahyani et al., 2020). Adapun Penatalaksanaan mual muntah dan sakit kepala pada kehamilan terdiri atas farmakologi dan *non farmakologi* atau pengobatan komplementer. Pengobatan komplementer adalah pengobatan non- konvensional. Yang bersifat *non instruktif*, murah, sederhana, efektif dan bahkan tanpa efek samping. Salah satu penanganan *non farmakologi* yaitu akupresur (Dari, 2022; Lestari & Friscila, 2023).

Akupresur dapat memberikan rangsangan pada titik akupresur atau acupoint tubuh dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran darah dan energi vital pada seluruh tubuh (Widyastuti et al., 2019). Ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual muntah dan sakit kepala pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap *non farmakologi*. Banyaknya ibu hamil yang mengabaikan keluhannya karena takut meminum obat diawal kehamilan, sehingga keluhan yang dirasakan menjadi bertambah berat dan berdampak pada kesehatana dan juga janin yang dikandungnya (Rudiyanti & Raidartiwi, 2018).

## KAJIAN TEORITIS

Ketidaknyamanan yang lazim terjadi pada kehamilan trimester satu, yaitu mual muntah, dan sakit kepala (Sutanto & Fitriana, 2017). Penyebab mual muntah adalah 1) faktor hormone kehamilan (HCG), yang menstimulasi produksi estrogen pada ovarium dan hormon estrogen diketahui meningkatkan mual muntah, 2) faktor pencernaan, hormon estrogen dapat memicu peningkatan asam lambung sehingga membuat mual muntah, 3) faktor psikologis, perasaan bersalah, marah, ketakutan dan cemas dapat menambah mual dan muntah.

Mual muntah adalah gejala yang sering terjadi pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula terjadi setiap saat dan malam hari (Winkjosastro, 2017). Pengukuran Mual dan Muntah Kewenangan bidan pada kasus HEG adalah melakukan penatalaksanaan pada HEG ringan dan deteksi dini untuk dilakukannya pengalihan asuhan. Instrumen yang dapat digunakan oleh bidan untuk menilai HEG yaitu dengan *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE). PUQE adalah penilaian kuantitas dari mual dan muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual dan muntah (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Cephalgia adalah istilah medis dari nyeri kepala atau sakit kepala. Cephalgia berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata yaitu cephalo dan algos. Cephalo memiliki arti kepala, sedangkan algos memiliki arti nyeri. Cephalgia dapat menimbulkan gangguan pada pola tidur, pola makan, menyebabkan depresi sampai kecemasan pada penderitanya (Kurniawan, 2019).

Pada ibu hamil terjadi proses penyesuaian yang dapat menimbulkan perubahan fisiologis baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, salah satunya pusing (sakit kepala) (Kurniawan, 2019).

Sakit kepala disebabkan oleh 1) Hormon kehamilan (progesterone), peningkatan hormone menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga darah cenderung berkumpul di kaki, sehingga menyebabkan tekanan darah ibu lebih rendah dari biasanya, yang dapat mengurangi aliran darah ke otak Anda, menyebabkan pusing sementara, 2) Anemia, terjadi karena peningkatan volume plasma darah yang akan mempengaruhi kadar haemoglobin darah, sehingga jika peningkatan volume dan sel darah merah tidak diimbangi dengan kadar hemoglobin yang cukup, akan mengakibatkan terjadinya anemia, 3) Hipertensi (tekanan darah tinggi), karena aliran darah ke otak berkurang, maka asupan oksigen pun berkurang sehingga menyebabkan sakit kepala. Kadar gula darah rendah yang terjadi karena tubuh menyesuaikan dengan perubahan pada tubuh selama kehamilan.

Akupresur disebut juga dengan terapi totok/tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau acupoint pada tubuh. Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami (Setyowati, 2018).

Terdapat beberapa cara untuk memijat yaitu dengan cara menekan secara ringan, sedang dan keras. Sebelum dipijat, diolesi minyak agar kulit tidak lecet. Beberapa teknik yang dipakai dalam melakukan akupresure yaitu menekan, memutar, mengetuk, menepuk, dan menarik. Akupresure untuk mengatasi mual dan muntah dapat dilakukan pemijatan pada titik PC6, titik Baihui GV20 dan GB20, titik EX-HN1, titik EX-HN3, titik EX-HN5. Lokasi PC6 yang letaknya 3 jari diatas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam. Lokasi titik Baihui GV20 dan GB20, merupakan titik perpotongan garis median kepala dan garis penghubung puncak daun telinga kiri dan kanan. Titik EX-HN1 terletak di 2 cm ke kiri, kanan, depan dan belakang (seluruhnya 4 buah titik) dari Baihui GV20. Titik EX-HN3 terletak digaris tengah tubuh depan, antara ke dua pangkal alis. Titik EX-HN5 terletak di lekukkan tulang plepis, sejajar dengan sudut mata luar.

Efek samping akupresure dapat berupa shock dan kejang otot, jika hal tersebut terjadi maka segera hentikan tindakan pemijatan atau segera lapor ke dokter. Untuk Melakukan Akupresure Tidak semua titik akupresure bisa dilakukan pada ibu hamil, ada titik-titik tertentu saja yang diperbolehkan. Untuk titik titik yang tidak boleh dipijat yaitu : LI4, SP6, BL57, BL60, GB21 dan titik-titik pada daerah perut yang mengakibatkan kontra indikasi pada kehamilan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Penelitian kuantitatif yang berfokus pada eksperimen dengan jenis one group pre test-post test design Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Murung Pudak Kecamatan Murung Pudak Kabupaten Tabalong. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester satu yang mengalami mual muntah dan sakit kepala di wilayah kerja Puskesmas Murung Pudak. Sampel berjumlah 17 orang. Adapun kriteria sampel dipilih berdasarkan teknik Total Sampling. Total Sampling yaitu suatu teknik pengambilan sampel dimana seluruh

anggota populasi pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kohort, buku register kunjungan ANC, lembar observasi, lembar penilaian mual muntah dan sakit kepala dengan PUQE dan Wong-Baker Face.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Hasil analisa data tentang “Efektifitas akupresur titik PC6, GB20, GV20, EX-HN1, EX-HN3, EX-N5 untuk mengatasi mual muntah dan sakit kepala pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Murung Pudak”. Data karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil dan umur kehamilan ditampilkan pada tabel 1, 2, dan 3.

**Tabel 1. distribusi karakteristik responden berdasarkan usia ibu**

Karakteristik Usia	Frekuensi	Persentase (%)
21-25	8	47.1
26-30	3	17.6
> 30	6	35.3
Total	17	100.0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden terbanyak adalah usia (21-25 tahun) adalah 8 orang atau 47,1% dan terendah adalah usia (26-30 tahun) adalah 3 orang atau 17,6% dari total responden yang berjumlah 17 orang.

Tabel 1 menunjukkan usia ibu hamil yang paling banyak mengalami mual muntah dan sakit kepala ada pada usia 21-25 tahun atau sebesar 47,1%. Hal ini berarti sebagian besar responden berada pada usia reproduksi yang sehat dan aman (tidak berisiko) yaitu 20-35 tahun. Ibu yang mengalami *emesis gravidarum* didapatkan sebagian besar berumur tidak berisiko dikarenakan masih terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian *emesis gravidarum* yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa umur dan paritas ibu tidak mempengaruhi terjadinya mual muntah pada kehamilan. Mual muntah dapat terjadi pada ibu dengan usia berapapun (Widyastuti et al., 2019).

**Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur kehamilan.**

Karakteristik Umur Kehamilan	Frekuensi	Persentase (%)
5-7 minggu	4	23.5
8-10 minggu	8	47.1
> 10 minggu	5	29.4
Total	17	100.0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 dapat diketahui bahwa usia kehamilan responden terbanyak yang mengalami mual muntah dan sakit kepala adalah (8-10 minggu) berjumlah 8 orang atau 47,1% dan usia kehamilan terendah adalah (5-7 minggu) berjumlah 4 orang atau 23,5%. Puncak dari kadar hormon HCG pada kehamilan adalah minggu ke-8-10 kehamilan dan kadar paling rendah pada minggu ke 18-20 kehamilan. Para ahli meyakini adanya peran dari hormon HCG (*Human choronic gonadotropin*) yang tinggi menyebabkan mual muntah yang berlebih (Dwi Sura Retnoningtyas et al., 2021).

**Tabel 3. Distribusi karakteristik responden berdasarkan Gravida (Kehamilan ke-)**

Karakteristik kehamilan ke-	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Valid</b>		
1	8	47.1
2	5	29.4
3	2	11.8
4	2	11.8
Total	17	100.0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 dapat diketahui bahwa responden terbanyak yang mengalami mual muntah dan sakit kepala adalah primigravida yaitu berjumlah 8 orang ibu hamil atau 47,1% dan terendah pada kehamilan ke-2 dan ke-3 yaitu berjumlah 2 orang ibu hamil atau 11,8%.

Gravida menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya mual muntah, biasanya pada primigravida yang menunjukkan kurangnya pengetahuan, informasi serta komunikasi yang buruk antara ibu hamil dengan pemberi asuhan turut mempengaruhi persepsi wanita tentang gejala mual dan muntah (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya emesis gravidarum antara lain : 1. Primigravida, 2. Wanita yang pendidikannya kurang, 3. Merokok, 4. Kelebihan berat badan atau obesitas, 5. Memiliki riwayat mual dan muntah pada kehamilan sebelumnya, 6. Hormonal dikarenakan level HCG yang meningkat, 7. Faktor plasenta (Rofi'ah et al., 2019)

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa ibu hamil dengan primigravida tidak tahu cara mengatasi mual muntah dan sakit kepala karena ini merupakan kehamilan pertama sehingga ibu hamil mendapatkan pengalaman baru dimana mereka kurang merasakan keluhan yang terjadi selama kehamilan

## 2. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk menganalisis efektifitas akupresur titik PC6, GB20, GV20, EX-HN1, EX-HN3, EX-N5 untuk mengatasi mual muntah dan sakit kepala pada ibu hamil trimester satu, sebelum dan sesudah perlakuan dengan uji-T di masukkan ke dalam tabel SPSS untuk di analisis. Berikut data perlakuan akupresur sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan akupresur titik PC6, GB20, GV20, EX-HN1, EX-HN3, EX-N5 yang di masukkan ke tabel SPSS yang ditampilkan pada tabel 4, 5, 6 dan 7.

**Tabel 4 Statistik deskriptif data sebelum dan sesudah diberi perlakuan akupresur pada mual muntah**

	Mean	N
<b>Pretest mual muntah</b>	8.18	17
<b>Postest mual muntah</b>	3.65	17

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada tabel 4 nilai *pretest* atau sebelum diberi perlakuan dan nilai *postest* atau sesudah diberi perlakuan menunjukkan perbedaan , yaitu *mean pretest* 8,18, sedang *mean postest* 3,65.

**Tabel 5 Hasil uji-T pretest dan postest perlakuan akupresur pada ibu hamil mual muntah**

	Mea n	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval		Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper	
<b>Pretest mual muntah - Postest mual muntah</b>	4.52 9	1.463	.355	3.777	5.282	.000

Berdasarkan tabel *output* hasil uji-T diperoleh nilai sig = 0.000, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0.05. dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima. yang artinya pemberian akupresur efektif untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.

**Tabel 6 Statistik Deskriptif data sebelum dan sesudah diberi perlakuan akupresur pada ibu hamil yang mengalami sakit kepala**

	Mean	N
<b>Pretest sakit kepala</b>	3.94	17
<b>Postest sakit kepala</b>	0.59	17

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada table 6 nilai *pretest* atau sebelum diberi perlakuan dan nilai *postest* sesudah diberi perlakuan menunjukkan perbedaan , yaitu *mean pretest* 3,94, sedang *mean postest* 0,59. Masalah kesehatan yang spesifik, termasuk nyeri cephalgia pada wanita hamil trimester satu, terjadi ketika terdapat blockade arus energi sepanjang meridian tertentu dalam darah, dengan melepaskan blockade tersebut, keserasian dan fungsi halus dapat dikembalikan (Kurniyati et al., 2020).

**Tabel 7 Hasil uji-T pretest dan postest perlakuan akupresur pada ibu hamil yang mengalami sakit kepala**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI% Confidence Interval		Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper	
<b>Pretest sakit kepala - Postest sakit kepala</b>	3.353	.606	.147	3.041	3.665	.000

Berdasarkan tabel 7 *output* hasil uji-T diperoleh nilai sig = 0.000, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0.05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *postest*, artinya ada pengaruh efektifitas akupresur untuk mengatasi mual muntah dan sakit kepala pada ibu hamil trimester satu.

Akupresur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorfin yang memberikan rasa rileks (Kurniyati et al., 2020). Dalam penelitiannya, dari 20 orang yang menderita sakit kepala, setelah di akupresur rata – rata mengalami penurunan skala nyeri sakit kepala pada ibu hamil trimester satu.

Dalam penelitian yang telah dilakukan ini peneliti menemukan frekuensi mual muntah dan skala nyeri sakit kepala sedang dan ringan tidak ada ditemukan ibu hamil dengan frekuensi mual muntah berlebih atau skala nyeri sakit kepala yang hebat. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden berjumlah 17 orang selain diberikan perlakuan akupresur oleh peneliti,

responden juga diajarkan bagaimana cara melakukan akupresur mandiri di rumah, selama satu minggu atau 7 hari berturut-turut responden melakukan akupresur mandiri dirumah setiap pagi dan setiap dirasa ada keluhan setelah 1 minggu kemudian dilakukan evaluasi dengan lembar observasi untuk menilai mual muntah dan skala nyeri sakit kepala dengan datang kembali ke Puskesmas Murung Pudak.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Efektifitas akupresur titik PC6, GB20, GV20, EX-HN1, EX-HN3, EX-N5 untuk mengatasi mual muntah dan sakit kepala pada ibu hamil trimester satu diPuskesmas Murung Pudak”, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan frekuensi mual muntah pada responden sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan atau pada *pretest* dan *posttest* dengan nilai *pretest* adalah 8,18% dan pada *posttest* adalah 3,65%. Ada perbedaan skala nyeri sakit kepala sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan atau pada *pretest* dan *posttest* dengan nilai *pretest* 3,94% dan *posttest* dengan nilai 0,59%. Hasil analisis menggunakan uji-T didapat nilai value  $0,000 = < \alpha 0,05$ , artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan adanya efektifitas akupresur titik PC6, GB20, GV20, EX-HN1, EX-HN3, EX-N5 untuk mengatasi mual muntah dan sakit kepala pada ibu hamil trimester satu

## **DAFTAR REFERENSI**

- Anggarani, D. R. (2013). *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. Jakarta: AgroMedia.
- Apriana, W., Friscila, I., & Kabuhung, E. I. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/701>
- Dari, T. W. (2022). *Manfaat Daun Katuk dan Bunga Pepaya Jantan Pada Status Gizi Ibu Hamil*. Tangerang: Pascal Books.
- Dwi Sura Retnoningtyas, R., Kumala Dewi, R., Sayyid Ali Rahmatullah, U., & artikel, R. (2021). Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3), 394–402. <https://doi.org/10.21154/JTII.V1I3.306>
- Fitriani, A., Maayah, N., Wahyuni, Y. F., & Friscila, I. (2023). Edukasi Pentingnya Kunjungan

- ANC Pada Ibu Dengan Media Syair Aceh Di Desa Lancok. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 5264–5273. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17405>
- Frisčila, I., Wijaksono, M. ., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N. ., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- Hatini, E. E. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang : Wineka Media.
- Kurniawan, B. C. (2019). *Peran Anamnesis Terhadap Kesembuhan Pasien Cephalgia*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kurniyati, E. M., Satriawati, A. C., & Camila, H. E. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Pengurangan Nyeri Kepala pada Ibu Hamil Trimester 1 di Tempat Praktek Mandiri Bidan Muarofah Surabaya. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 11–15. <https://doi.org/10.24929/jik.v5i1.940>
- Lestari, Y. P., & Frisčila, I. (2023). Mixed-Method Study: Prenatal Yoga Effectiveness for the Mental Health of Pregnant Motherspaper. 2022 'AISYIYAH International Conference on Health and Medical Sciences (A-HMS 2022). [https://doi.org/https://doi.org/10.2991/978-94-6463-190-6\\_43](https://doi.org/https://doi.org/10.2991/978-94-6463-190-6_43)
- 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. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1363>
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2020). Ketidaknyamanan Keluhan Pusing Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 265–271. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.844>
- Putri, N. P., Selliyati, D., Samkakai, A., Sari, A., Hermino, A., & Frisčila, I. (2020). Ekstrak Genjer (*Limnocharis Flava*) Sebagai Alternatif Mencegah Konstipasi Pada Masa Kehamilan: Narrative Review. *Jurnal Dinamika Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2822510>
- Rahyani, N. K. Y., Lindayani, K., Suarniti, N. W., Mahayati, N. M. D., Astiti, N. K. E., & Dewi, I. N. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Patologi Bagi Bidan*. Penerbit ANDI. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=BTgNEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Bayi+dengan+Berat+Badan+Lahir+Rendah+\(BBLR\),+yakni+kurang+dari+2.500+gram,+merupakan+masalah+kesehatan+yang+turut+berkontribusi+terhadap+angka+ke+matian+bayi.+Setiap+tahun,+dari+20+j](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=BTgNEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Bayi+dengan+Berat+Badan+Lahir+Rendah+(BBLR),+yakni+kurang+dari+2.500+gram,+merupakan+masalah+kesehatan+yang+turut+berkontribusi+terhadap+angka+ke+matian+bayi.+Setiap+tahun,+dari+20+j)

- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41–52. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>
- Rudiyanti, N., & Raidartiwi, E. (2018). Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklampsia di Sebuah RS Provinsi Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 173–179. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.926>
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7–18. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1253>
- Setyowati, H. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. In *Unimma press*. Unimma press.
- Sutanto, A. ., & Fitriana, Y. (2017). *Asuhan pada Kehamilan*. Pustaka baru.
- WHO. (2019). *Infant Mortality: Situation and Trends*. [https://www.who.int/gho/child-health/mortality/neonatal infant text/en/](https://www.who.int/gho/child-health/mortality/neonatal%20infant%20text/en/) Tanggal 23 Januari 2020 pukul 19.30 WIB.
- Widyastuti, D. E., Rumiati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96–104. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.248>
- Winkjosastro, H. (2017). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.