

PENGARUH AKUPRESUR TITIK L14 TERHADAP TINGKAT MUAL DAN MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPTD PUSKESMAS RAWA BENING

Dian Ayu¹⁾, Sri Hadi Sulistyaningsih²⁾, Hartotok³⁾, Desi Sariyani⁴⁾

^{1),2),3),4)}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: dianayuramanagunbmt@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mual dan muntah (*nausea and vomiting in pregnancy / NVP*) merupakan keluhan fisiologis yang umum terjadi pada ibu hamil trimester I. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berisiko menurunkan status gizi ibu. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah akupresur pada titik L14 yang diyakini mampu menurunkan frekuensi mual muntah. Tujuan: Mengetahui pengaruh akupresur titik L14 terhadap tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Rawa Bening. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah 30 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran mual muntah dilakukan menggunakan instrumen PUQE-24. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil: Sebelum dilakukan terapi akupresur titik L14, seluruh responden (100%) mengalami mual muntah dengan derajat sedang dengan rata-rata skor 9,77. Setelah terapi, sebagian besar responden (53,3%) mengalami mual muntah derajat ringan dengan rata-rata skor 6,30. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian akupresur titik L14 terhadap penurunan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Kesimpulan: Akupresur titik L14 efektif menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Rawa Bening dan di harapkan bagi ibu hamil mampu menerapkan secara mandiri terapi nonfarmakologi akupresure titik L14 untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah.

Kata Kunci : Akupresur L14, mual muntah, ibu hamil trimester I

ABSTRACT

Background: Nausea and vomiting in pregnancy (NVP) is a common physiological complaint during the first trimester. If left unmanaged, it may disrupt daily activities and increase the risk of poor maternal nutritional status. One of the non-pharmacological interventions is acupressure at the LI4 point, which is believed to reduce the frequency of nausea and vomiting. Objective: To determine the effect of acupressure at the LI4 point on the level of nausea and vomiting among first trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Rawa Bening. Method: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. A total of 30 first trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting were recruited using purposive sampling. The severity of nausea and vomiting was measured using the PUQE-24 instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $p < 0.05$. Results: Before acupressure at the LI4 point, all respondents (100%) experienced moderate nausea and vomiting with an average score of 9.77. After the intervention, most respondents (53.3%) experienced mild nausea and vomiting with an average score of 6.30. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of acupressure at the LI4 point on reducing nausea and vomiting. Conclusion: Acupressure at the LI4 point is effective in reducing nausea and vomiting among first trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Rawa Bening and it is expected that pregnant women are able to independently apply non-pharmacological acupressure therapy at the LI4 point to reduce the frequency of nausea and vomiting.

Keywords : LI4 acupressure, nausea and vomiting, first trimester pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses

fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologi, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (*Emesis Gravidarum*) (Rahmatika et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa (WHO, 2019). Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di kementerian kesehatan tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia, jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 (Kemeskes, 2021).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2023 terdapat kasus mual muntah mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Jumlah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Indonesia pada tahun 23, dari total 2.203 ibu hamil 543 ibu hamil muntah saat awal kehamilan. Dengan demikian rata-rata kasus muntah saat hamil tahun 2023 sebesar 67,9%. Dari jumlah tersebut 60-80% terjadi pada ibu primigravida dan 40-60% terjadi pada ibu multigravida (Rahmatika et al., 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi di Sumatera Selatan, mual dan muntah pada ibu hamil tahun 2023 sebanyak 850 orang dan sekitar 22% perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG (*Human chorionic gonadotropin*). Angka kejadian mual dan muntah pada wanita hamil yaitu mencapai 10 - 15% di Kabupaten Oku Timur dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang (Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2024).

Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya hormone chorionic gonadotropine (HCG) plasenta (Zuraida, 2018). Faktor penyebab mual dan muntah meliputi faktor glikogen hati yang diduga sebagai pemicu keluhan mual dan muntah,

namun keluhan ini akan lenyap saat terjadi kompensasi metabolisme glikogen dalam tubuh. 4Peningkatan hormon HCG mampu merangsang untuk mual dan muntah melalui rangsangan terhadap otot dari proses lambung (Kartikasari, 2017).

Faktor yang menyebabkan mual muntah pada trimester pertama karena adanya faktor hormonal, pekerjaan, paritas dan psikososial. Faktor psikologis yang terdiri dari stres, dukungan suami dan keluarga serta faktor lingkungan sosial, budaya dan ekonomi. Muntah dan mual lebih sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. (Aryasih, Udayani, and Sumawati 2022). Selain membahayakan nyawa ibu hamil, mual dan muntah berlebihan atau hiperemesis gravidarum juga dapat berdampak negatif bagi janin yang sedang berkembang, antara lain abortus, bayi berat lahir rendah, persalinan dini, dan cacat lahir. Wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum memiliki risiko JU dan retardasi pertumbuhan janin (IUGR) yang lebih besar (H. Rizki, 2024)

Dampak mual dan muntah jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan kekurangan nutrisi. Apabila ibu hamil muntah hingga 10 kali dalam waktu 24 jam, maka tidak baik bagi kesehatan ibu hamil (Akbarini dkk, 2018). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Fadila et al., 2022)

Mual dan muntah bisa terjadi kapan saja, tidak hanya di pagi hari tapi juga bisa terjadi di siang atau malam hari. Sebagian besar ibu hamil merasa mual dan muntah dan nyeri serta ingin segera melewati fase ini. Penanganan farmakologi dan nonfarmakologi diberikan untuk pengobatan mual dan muntah. Obat-obatan seperti antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid digunakan dalam pengobatan farmakologis, namun penggunaan obat-obatan farmakologi ini terkadang memberikan efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk (Sukmawati et al., 2024)

Terapi nonfarmakologi merupakan jenis terapi keperawatan komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi mual dan muntah diantaranya: Refleksologi, ataupun Akupresur (S. Rizki et al., 2022).

Peneliti tertarik dengan terapi non farmakologi karena penggunaan terapi pelengkap non farmakologis bersifat murah, sederhana, efektif, dan tidak mempunyai efek samping yang merugikan bagi ibu hamil.

Akupresur adalah teknik pengobatan komplementer yang berkaitan erat dengan cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur atau bisa juga disebut dengan akupuntur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual dan muntah (Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., & Sulitiawati, 2020). Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasive melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal (Indah et al., 2023).

Terapi akupresur titik L14 adalah tindakan yang dapat dilakukan juga untuk membantu mengelola emosi dan membantu dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Terapi ini dilakukan dengan cara menggenggam ibu jari pasien, kemudian ibu jari terapi memberikan penekanan pada titik L14 yang terletak diantara tulang metacarpal pertama dan kedua bagian distal dengan Gerakan memutar. Terapi ini diberikan saat terjadinya puncak kontraksi pada fase aktif. Terapi akupresur dapat merangsang pengeluaran endorphin dalam darah, yang mampu mengontrol terjadinya nyeri persalinan dan mual muntah pada ibu hamil. Terapi ini juga dapat mengeluarkan hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis, yang secara langsung merangsang kontraksi uterus (Indah et al., 2023).

Akupresur titik L14 menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Dalam literature review ini Beberapa literatur menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Proses dengan teknik

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah 30 ibu hamil trimester I yang mengalami mual

akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Terapi akupresur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada L14 pada daerah pertengahan jari jempol dan jari telunjuk (Lestari et al., 2022)

Penelitian Silvialin Dewi (2024) menunjukkan bahwa rata-rata emesis gravidarum ibu hamil TM I sebelum diberi terapi akupresur didapatkan nilai Mean 10.53 nilai Min 9 nilai Max 13 dan nilai Standar Deviasi 1.408 dan nilai Standar Error 0.257, dan sesudah diberi terapi akupresur didapatkan nilai Mean 7.30 nilai Min 5 nilai Max 10 Standar Deviasi 1.317 dan nilai Standar Error 0.240. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0.000 yang artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresur titik L14 terhadap emesis gravidarum.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rizqoni & Mariyam, 2023) bahwa hasil sebelum dilakukan intervensi subjek 1 mendapatkan nilai 14 (sedang) dan subjek 2 mendapatkan nilai 10 (sedang), setelah intervensi akupresur selama 1 pertemuan subjek 1 dan 2 mendapatkan nilai 5. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan nilai RINVR setelah dilakukan akupresur

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 ibu hamil trimester 1 dengan mual dan muntah. Tujuh (7 orang) ibu mengatakan mual muntah > 5 kali dalam sehari dan tiga (3 orang) ibu lainnya mengatakan mual muntah 4-5 kali dalam sehari. Penanganan mual muntah di Puskesmas Rawa Bening untuk ibu hamil adalah dengan pemberian obat farmakologi seperti suplemen vitamin B6 dan obat antiemetic, serta edukasi tentang manajemen diri seperti mengatur porsi makan dan minuman yang hangat. Sedangkan pengobatan non-farmakologi seperti terapi akupresur belum diaplikasikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Akupresur Titik L14 Terhadap Tingkat Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di UPTD Puskesmas Rawa Bening"

muntah, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran mual muntah dilakukan menggunakan instrumen PUQE-24. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

1. Analisa Univariat

a. Distribusi frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan terapi Akupresur Titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Tabel 1. Distribusi frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan terapi Akupresur Titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Mual dan Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada gejala	0	0,00
Derajat Ringan	0	0,00
Derajat Sedang	30	100,0
Derajat Berat	0	0,00
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa semua responden sebelum diberikan terapi Akupresur Titik L14 dengan kategori mual dan muntah derajat sedang yaitu 30 orang (100,0%).

b. Distribusi frekuensi mual dan muntah setelah diberikan terapi Akupresur Titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Tabel 2. Distribusi frekuensi mual dan muntah setelah diberikan terapi Akupresur Titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Mual dan Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada gejala	0	0,00
Derajat Ringan	16	53,3
Derajat Sedang	14	46,7
Derajat Berat	0	0,00
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah diberikan terapi Akupresur Titik L14 dengan kategori mual dan muntah derajat ringan yaitu 16 orang (53,3%), sedangkan responden dengan kategori mual dan muntah derajat sedang yaitu 14 orang (46,7%)

c. Rata-rata skor mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan terapi Akupresur Titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Tabel 3. Rata-rata skor mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan terapi Akupresur Titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Frekuensi Mual Muntah	N	Mean	Beda Mean	Min	Max	SD
Sebelum	30	9,77	3,47	8	12	1,223
Sesudah	30	6,30		4	9	1,489

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan intervensi terapi Akupresur Titik L14 adalah (9,77) dan rata-rata frekuensi

mual dan muntah sesudah diberikan intervensi terapi Akupresur Titik L14 mengalami penurunan menjadi (6,30) dengan selisih skor rata-rata (3,47).

2. Analisa Bivariat

a. Perbedaan Pengaruh Akupresur Titik L14 Terhadap Tingkat Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Tabel 5. Pengaruh Akupresur Titik L14 Terhadap Tingkat Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Mual dan Muntah	N	Pengaruh	Jumlah	Selisih rata-rata	P-Value
Pre Test- Post test	30	Negatif	30	3,47	0,000
		Positif	0		
		Tetap	0		

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan semua responden mengalami penurunan (negative) derajat mual dan muntah sebelum dan setelah diberikan Terapi Akupresur Titik L14 yaitu 30 orang. Berdasarkan selisih rata-rata derajat mual dan

muntah sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur titik L14 sebesar 3,47 yang artinya ada perbedaan derajat mual dan muntah setelah diberikan terapi akupresur titik L14. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai (p-value = 0,000)

PEMBAHASAN

1. Frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan terapi Akupresur Titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden sebelum diberikan terapi Akupresur Titik L14 dengan kategori mual dan muntah derajat sedang yaitu 30 orang (100,0%).

Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa perubahan fisik dan emosional yang dialami wanita hamil merupakan bagian alami dari proses kehamilan, yang bisa membuatnya merasa kurang nyaman. Ketidaknyamanan ini dapat bervariasi di setiap trimester kehamilan. Salah satu masalah umum adalah mual dan muntah yang sering terjadi pada awal kehamilan (Prawirohardjo, 2020).

Gejala-gejala ini umumnya berkaitan dengan perubahan hormon seperti peningkatan hCG, perubahan dalam sistem pencernaan, dan faktor genetik, serta perubahan metabolisme karbohidrat dan lemak yang dapat menyebabkan hipoglikemia, terutama saat bangun tidur, yang dapat memicu mual di pagi hari, meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami (Evayanti dkk., 2022).

Kejadian emesis gravidarum yang dialami ibu hamil trimester I secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil

karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah, sehingga menyebabkan darah menjadi kental dan dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan menjadi terganggu dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Maya Lestari 2023). Penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani emesis gravidarum antara lain adalah penanganan farmakologi dan penanganan non farmakologi. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain : 1) Herba, 2) Akupunktur, 3) Akupresur, 4) Aroma terapi (Widyastuti, Rumiyati, and Widyastutik 2019).

Sejalan dengan hasil penelitian Silvialin Dewi (2024) menunjukkan bahwa rata-rata emesis gravidarum ibu hamil TM I sebelum diberi terapi akupresur didapatkan nilai Mean 10.53 nilai Min 9 nilai Max 13 dan nilai Standar Deviasi 1.408 dan nilai Standar Error 0.257, dan sesudah diberi terapi akupresur didapatkan nilai Mean 7.30 nilai Min 5 nilai Max 10 Standar Deviasi 1.317 dan nilai Standar Error 0.240. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rizqoni & Mariyam, 2023) bahwa hasil sebelum dilakukan intervensi subjek 1 mendapatkan nilai 14 (sedang) dan subjek 2 mendapatkan nilai 10 (sedang), setelah intervensi akupresur selama 1 pertemuan subjek 1 dan 2 mendapatkan nilai 5. Hasil studi kasus

menunjukkan adanya penurunan nilai RINVR setelah dilakukan akupresur.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori peneliti menyimpulkan bahwa semua responden sebelum diberikan terapi Akupresur Titik L14 dengan kategori mual dan muntah derajat sedang. Hiperemesis gravidarum merupakan ibu hamil yang mengalami mual muntah yang berlebih, dapat menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari sehingga membahayakan kesehatan bagi janin dan ibu.

2. Frekuensi mual dan muntah setelah diberikan terapi Akupresur Titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah diberikan terapi Akupresur Titik L14 dengan kategori mual dan muntah derajat ringan yaitu 16 orang (53,3%), sedangkan responden dengan kategori mual dan muntah derajat sedang yaitu 14 orang (46,7%).

Hasil ini sejalan dengan teori bahwa Akupresur titik L14 menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Dalam literature review ini Beberapa literatur menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Terapi akupressur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada L14 pada daerah pertengahan jari jempol dan jari telunjuk (Lestari et al., 2022).

Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik akupunktur (acupoint) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum. Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping karena tidak melakukan tindakan invasive. Titik L14 dapat mempengaruhi beberapa saraf dan jalur energi dalam tubuh. Dalam Terminologi anatomi Barat, stimulasi pada titik L14 dapat mempengaruhi sara median dan saraf radial, yang menginversi daerah tangan tersebut. Dalam Konteks

pengobatan tradisional tiongkok, stimulasi titik L14 dianggap membanu aliran Qi (energi vital) dan darah di meridian usus besar yang dapat mempengaruhi berbagai system tubuh untuk mengatasi masalah seperti mual-muntah. (Oka, 2022).

Terapi akupressur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada L14 pada daerah pertengahan jari jempol dan jari telunjuk. . Terapi ini menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Runiari, 2020).

Frekuensi mual muntah pada responden yang awalnya pada kategori sedang mengalami penurunan setelah diberikan akupresur titik L14 dimana kategori sebagian besar responden ada pada kategori ringan. Sejalan dengan pernyataan bahwa Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual dan muntah (Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., & Sulitiawati, 2020). Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasive melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal (Indah et al., 2023).

Menurut pendapat peneliti pencegahan terhadap emesis gravidarum dengan cara menganjurkan makan dengan jumlah kecil tetapi lebih sering, anjurkan minum teh hangat dan biskuit, roti kering, selain itu ibu juga diharapkan untuk tidak mengkonsumsi susu secara berlebih ataupun makanan yang mengandung lemak, karena akan meningkatkan rangsangan muntah. Selain itu peanganan dengan memberikan pijatan akupresur pada titik L14, dirasa sangat efektif, ibu hanya perlu menekan bagian pertengahan jari jempol dan jari telunjuk secara melingkar selama 2-3 menit, dengan cara ibu dianjurkan untuk duduk, atau berbaring dengan posisi senyaman mungkin, ibu dapat mengulang kembali jika ibu merasa nyaman dan rileks

3. Perbedaan Tingkat Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I sebelum dan sesudah diberikan terapi Akupresur titik L14 Di UPTD Puskesmas Rawa Bening

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan (negative) derajat mual dan muntah sebelum dan setelah diberikan Terapi Akupresur Titik L14 yaitu 30 orang. Berdasarkan selisih rata-rata derajat mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur titik L14 sebesar 3,47 yang artinya ada perbedaan derajat mual dan muntah setelah diberikan terapi akupresur titik L14. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai (*p-value* = 0,000) yang artinya ada pengaruh pemberian Akupresur Titik L14 Terhadap Tingkat Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di UPTD Puskesmas Rawa Bening.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa emesis gravidarum adalah keadaan mual muntah yang lebih dari 10 kali dalam 24 jam atau setiap saat wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena pada umumnya menjadi buruk dan dapat terjadi dehidrasi. Emesis gravidarum adalah mual muntah berlebihan sehingga pekerjaan sehari-hari akan terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Mual muntah merupakan gangguan yang paling sering dijumpai pada kehamilan trimester I. Kurang lebih pada 6 minggu setelah haid berakhir selama 10 minggu. Sekitar 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida mengalami mual muntah. Namun gejala ini menjadi berat hanya pada 1 dari 1000 kehamilan (Rukiyah, Yulianti, & Sulitiawati, 2020)

Mual muntah pada kehamilan terjadi akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormone hcg yang merupakan keluhan umum yang terjadi dari hampir 50-80% wanita hamil. Secara psikologis mual muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita terhadap quality of life atau bisa disebut dengan aktifitas sehari hari yang sering dilakukan oleh ibu hamil. (Tanjung, ; Wari and Antoni, 2020)

Zuraida (2018) mengatakan bahwa dampak mual muntah apabila tidak segera diobati menyebabkan gejala mual muntah yang lebih berat (intractable) dan apabila terjadi terus-menerus saat awal kehamilan (Trimester 1) dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan elektrolit, defisiensi nutrien atau malnutrisi yang disebut dengan hyperemesis gravidarum. Mual muntah yang tidak diatasi dapat menyebabkan KEK (kekurangan energi kronik) pada ibu hamil, dapat juga menyebabkan BBLR dan abortus (Fauziah, Aulya and Widawati, 2022).

Terapi untuk mual dan muntah selama kehamilan bergantung pada tingkat keparahan gejalanya. Terapi farmakologi mungkin mencakup penggunaan antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan terkadang kortikosteroid. Sebaiknya ibu hamil menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis seperti perubahan pola makan, menghindari bau yang menyebabkan mual, dan mendapatkan cukup istirahat. Konsultasi dengan profesional kesehatan sangat disarankan untuk menentukan metode yang paling sesuai (M. I. Lestari & Khairiah, 2022). Terapi nonfarmakologi termasuk mengatur pola makan, mendapatkan dukungan emosional, serta menggunakan teknik seperti akupunktur dan akupresur (Ani & Alvina, 2022).

Menurut (Arum, 2021), akupresur memiliki manfaat yang beragam bagi ibu hamil. Teknik ini tidak hanya membantu meredakan nyeri panggul, tetapi juga mengurangi rasa cemas, stres, dan depresi. Selain itu, akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur serta mendukung proses induksi kehamilan. Yang tidak kalah penting, akupresur juga efektif dalam mengatasi masalah mual dan muntah yang sering dialami selama kehamilan. Akupresur mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan proses fisiologis untuk menjaga keseimbangan tubuh. Teknik akupresur berfokus pada titik-titik saraf tubuh. Terapi ini dilakukan dengan menekan titik akupresur secara manual. Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah ringan atau sedang dapat dievaluasi dengan

menggunakan akupresur (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Silvialin (2023) Dimana hasil penelitian mnunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai p-value < 0,001 yang artinya terdapat pengaruh dari penggunaan akupresur titik L14 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan menjelaskan bahwa akupresur pada titik L14 dapat menurunkan mual untuk kehamilan, Titik L14 merupakan bagian dari titik akupresur, yang belum banyak dijelaskan oleh para peneliti terhadap mual dan muntah atau morning sickness bagi ibu hamil. (Mayasari, & Savitri, 2020). Titik L14 dapat mempengaruhi beberapa saraf dan jalur energi dalam tubuh. Dalam Terminologi anatomi Barat, stimulasi pada titik L14 dapat mempengaruhi sara median dan saraf radial, yang menginversi daerah tangan tersebut. Dalam Konteks pengobatan tradisional tiongkok, stimulasi titikL14 dianggap membanu aliran Qi (energi vital) dan darah di meridean usus besar yang dapat mempengaruhi berbagai system tubuh untuk mengatasi masalah seperti mual-muntah (Sukanta, 2022).

Menurut pendapat peneliti pencegahan terhadap emesis gravidarum dengan cara menganjurkan makan dengan jumlah kecil tetapi lebih sering, anjurkan minum teh hangat dan biskuit, roti kering, selain itu ibu juga diharapkan untuk tidak mengkonsumsi susu secara berlebih ataupun makanan yang mengandung lemak, karena akan meningkatkan rangasangan muntah. Selain itu peanganan dengan memberikan pijatan akupresur pada titik L14, dirasa sangat efektif, ibu hanya perlu menekan bagian pertengahan jari jempol dan jari telunjuk secara melingkar selama 2-3 menit, dengan cara ibu dianjurkan untuk duduk, atau berbaring dengan posisi senyaman mungkin, ibu dapat mengulang kembali jika ibu merasa nyaman dan rileks.

Dalam penelitian ini dilakukan akupreseur pada titik L14 jumlah pijatan 30 kali dengan durasi 2-3 menit selama 3 hari perlakuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Dewi, 2024)

bahwa teknik akupresur dilakukan selama 6 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 7 di pagi hari dengan menggunakan kuisioner indeks Rhode. Hal ini dilakukan untuk memberikan hasil yang maksimal sehingga dilakukan selama 3 hari dan dilakukan selama 2-3 menit untuk meminimalisasi timbulnya rasa nyeri setelah pemijatan.

Dalam literature review ini Beberapa literatur menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Akupresur dipercaya dapat meningkatkan atau menghidupkan organ-organ yang sakit, sehingga dapat memperlancar peredaran darah yang terganggu (Dewi, 2024)

Akupresur dan akupuntur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Dalam literature review ini Beberapa literatur menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Terapi akupressur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada L14 pada daerah pertengahan jari jempol dan jari telunjuk. Terapi ini menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Soleha et al., 2025)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Akupresur Titik L14 Terhadap Tingkat Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di UPTD Puskesmas Rawa Bening dapat disimpulkan bahwa :

1. Semua responden sebelum diberikan terapi Akupresur Titik L14 ibu hamil mengalami mual dan muntah dengan derajat sedang yaitu 30 orang (100,0%) dengan rata-rata frekuensi mual dan muntah 9,77
2. Sebagian besar responden setelah diberikan terapi Akupresur Titik L14 ibu

hamil mengalami mual dan muntah dengan derajat ringan yaitu 16 orang (53,3%) dengan rata-rata frekuensi mual dan muntah 6,30

3. Ada perbedaan frekuensi mual dan muntah ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan terapi Akupresur pada titik L14 dengan nilai (p -value = 0,000) yang artinya ada pengaruh pemberian Akupresur Titik L14 Terhadap Tingkat Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di UPTD Puskesmas Rawa Bening.

DAFTAR PUSTAKA

Abednego Bakay, Sitti Nurbaya, S. S. S. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Bina Sehat PPNI*, 2(1), 100–110.

Alifah, S., & Sugiantini, T. E. (2024). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 2024.

Dewi, S. P. (2024). Efektivitas penerapan akupresur pada titik L14 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 10, 85–90.

Fadila, N., Hernita, & Wulandari. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 4, 76–85.

Indah, I. E., Dinengsih, S., & Kundaryanti, R. (2023). Effectiveness of Acupressure on Emesis Gravidarum in the First Trimester Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 9(2), 88–99. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v9i2.1682>

Mayasari, D., & Savitri, W. (2023). TERAPI RELAKSASI AKUPRESUR UNTUK MENGATASI KELUHAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL. *Media Ilmu Kesehatan*, 2.

Notoatmodjo. (2018a). Jenis dan Desain

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan ibu hamil mampu menerapkan secara mandiri terapi non farmakologi yaitu akupresur titik L14 untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah dan diharapkan bagi Puskesmas dapat memberikan sosialisasi kepada Masyarakat tentang manfaat terapi non farmakologi untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah yaitu menggunakan terapi akupresur titik L14

Penelitian. *Penelitian Deskriptif*, 1–8.

Notoatmodjo. (2018b). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. P.T. Bina Pustaka.

Rahmatika, A., Sari, W. P. E., & Andini, I. (2023). PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *Journal Of Midwifery*, 11(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5104>

Ratnawati. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Pustaka Baru Press.

Rizki, H. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Journal of Language and Health*, 5(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3099>

Rizki, S., Harahap, F., & Fitri, A. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dan Peppermint (*Mentha Piperita L*) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2, 49. <https://doi.org/10.30867/fjk.v2i1.852>

Rizqoni, D., & Mariyam, M. (2023). Pemberian akupresur untuk mengurangi mual muntah pada post apendiktomi. *Ners Muda*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9163>

Rofi'ah. (2017). EFEKTIVITAS KONSUMSI

JAHE DAN SEREH DALAM
MENGATASI MORNING SICKNESS.
Jurnal Ilmiah Bidan [Internet], 2.

Tahun 2019. *Sintaks*, 1, 414–420.
<https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/sintaks/article/view/921>

Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., & Sulitiawati, L.
(2020). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*.
Trans InfoMedia.

Soleha, M., Tri Zelharsandy, V., Sepiwiryanti,
W., & Ciselia, D. (2025). Efektifitas
Terapi Akupresure Pada Titik SP6 DAN
LI4 Terhadap Dismenore Pada Remaja
Putri di Perguruan Tinggi: Studi Pra
eksperimental. *Lentera Perawat*, 6(2),
288–295.
[https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.p
hp/lenteraperawat/](https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/)

Sugesti, R., & Latifah, E. (2022). Efektifitas
Kelas Ibu Hamil Terhadap Anemia
Gravidarum di Puskesmas Lawang
Gintung Kota Bogor Tahun 2021.
SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia,
2(1), 282–288.
<https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.103>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif* (Sutopo (ed.); 2nd
ed.). Alfabeta.

Sukmawati, L., Rukmaini, R., & Carolin, B. T.
(2024). Pengaruh Pemberian Jahe Merah
(Zingiber Var Rubrum Rhizoma) dan
Daun Pepaya Pandan (Pandan
Amaryllifolius) Terhadap Mual Muntah
pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas
DTP Jatinangor Kabupaten Sumedang
Tahun 2023: The Effect of Red Ginger
(Zingiber Offi. *Jurnal Surya Medika
(JSM)*, 10(2 SE-Articles), 361–368.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.5554>

Yulaikhah. (2019). *Buku Ajaran Asuhan
Kebidanan Kehamilan* ((Vol. 53)). In
Journal of Chemical Information and
Modeling.

Zaen, N. L., & Ramadani, D. (2019). Pengaruh
Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah
pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah
Kerja Puskesmas Sukaramai Medan

