

## PENERAPAN TERAPI AKUPRESURE UNTUK MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH TERHADAP IBU HAMIL DENGAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM

Heningdyah Sekar Trifa<sup>1</sup>, Sulastri<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email Korespondensi: sulastri@ums.ac.id

Disubmit: 01 September 2025

Diterima: 30 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i10.22414>

### ABSTRACT

*Hyperemesis gravidarum is a condition of excessive nausea and vomiting that often occurs in the first trimester of pregnancy, with prevalence in Indonesia ranging from 1 to 3%. This condition can lead to impaired fluid and electrolyte status, weight loss, as well as psychological impacts such as stress and anxiety. Non-pharmacological treatment of hyperemesis gravidarum can be done by performing acupressure therapy. The purpose of this case study was to determine the effectiveness of acupressure therapy at the PC6 point in reducing nausea and vomiting in pregnant women with hyperemesis gravidarum. This scientific paper uses a case study design on two pregnant women who experienced severe nausea and vomiting, with a moderate category nausea score based on the Pregnancy Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE). Acupressure intervention was carried out twice a day with a duration of 10-15 minutes for three days. The results showed a decrease in nausea and vomiting scores in both subjects. On the first day, the nausea score of both patients was in the moderate category, but after the intervention there was a gradual decrease in the score until it reached the mild category on the third day. This proves that acupressure therapy at the PC6 point is effective in reducing complaints of nausea and vomiting in pregnant women with hyperemesis gravidarum. In conclusion, acupressure therapy is a safe and effective non-pharmacological alternative to reduce symptoms of nausea and vomiting in pregnant women, and can be used as a nursing intervention option that supports improving the quality of life of pregnant women.*

**Keywords:** Acupressure, Hyperemesis Gravidarum, Pregnant Women.

### ABSTRAK

Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah berlebihan yang sering terjadi pada kehamilan trimester pertama, dengan prevalensi di Indonesia berkisar antara 1 hingga 3%. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan status cairan dan elektrolit, penurunan berat badan, serta dampak psikologis seperti stres dan kecemasan. Penanganan hiperemesis gravidarum secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan melakukan terapi akupresur. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi akupresur pada titik PC6 dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. Karya tulis ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus pada dua ibu hamil yang mengalami mual dan muntah berat, dengan skor nausea kategori

sedang berdasarkan Pregnancy Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE). Intervensi akupresur dilakukan dua kali sehari dengan durasi 10-15 menit selama tiga hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor mual dan muntah pada kedua subjek. Pada hari pertama, skor nausea kedua pasien berada pada kategori sedang, namun setelah intervensi secara bertahap terjadi penurunan skor hingga mencapai kategori ringan pada hari ketiga. Hal ini membuktikan bahwa terapi akupresur pada titik PC6 efektif menurunkan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. Kesimpulannya, terapi akupresur merupakan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil, serta dapat dijadikan pilihan intervensi keperawatan yang mendukung peningkatan kualitas hidup ibu hamil.

**Kata Kunci:** Akupresure, Hyperemesis Gravidarum, Ibu Hamil

## PENDAHULUAN

Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang berlebihan pada masa kehamilan, kondisi ini banyak ditemui pada kehamilan trimester pertama, yang dapat menyebabkan gangguan status cairan dan elektrolit, penurunan berat badan, serta memerlukan penanganan medis intensif (Fitriana et al., 2021). Secara global, prevalensi hiperemesis gravidarum diperkirakan berkisar antara 0,3% hingga 2% dari seluruh kehamilan, dengan variasi angka yang lebih tinggi pada beberapa kelompok populasi (Viventius et al., 2022). Prevalensi hiperemesis gravidarum di Indonesia berkisar antara 1 hingga 3% dari seluruh kehamilan, sedangkan di dunia prevalensinya mencapai 0,3-3% tergantung populasi dan kriteria diagnosis yang digunakan (Murniati et al., 2024).

Hiperemesis gravidarum tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial ibu hamil, seperti stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (Ariani, 2024). Kondisi ini juga berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti dehidrasi berat, gangguan fungsi hati, dan gangguan ginjal akut jika tidak ditangani secara adekuat (Fitriana et al., 2021).

Penanganan hiperemesis gravidarum umumnya dilakukan secara multidisiplin, meliputi pemberian cairan intravena untuk koreksi dehidrasi dan gangguan elektrolit, serta pemberian obat antiemetik untuk mengontrol gejala mual dan muntah (Yusniar, 2021). Namun, seringkali ibu hamil mengalami kekhawatiran terhadap efek samping obat-obatan pada janin, sehingga intervensi non-farmakologis menjadi alternatif untuk meminimalkan efek samping. Salah satu terapi non-farmakologis yang banyak diteliti dan diterapkan adalah akupresur, yaitu stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh untuk mengaktifkan mekanisme regulasi tubuh dan mengurangi gejala mual serta muntah (Fitriana et al., 2021).

Akupresur (titik perikardium 6) yaitu sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tubuh tertentu (titik perikardium 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan) (Mulyandari & Alvina, 2022). Akupresure bekerja dengan cara menstimulasi titik tertentu pada tubuh yang dapat memengaruhi impuls saraf ke pusat mual dan muntah di otak, sehingga mengurangi gejala dan memperbaiki

kualitas hidup ibu hamil (Viventius et al., 2022). Akupresur bekerja dengan menstimulasi sistem saraf dan endokrin, sehingga dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi sensasi mual (Azila et al., 2022). Titik P6 (Neiguan) yang terletak di bagian pergelangan tangan merupakan titik akupresur yang paling sering digunakan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan. Stimulasi pada titik ini terbukti efektif dalam mengurangi frekuensi dan intensitas mual serta muntah, baik pada emesis gravidarum ringan maupun hiperemesis gravidarum berat (Septa et al., 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari et al, (2025) pada 20 responden ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum diberikan intervensi acupressure selama 3 hari menunjukkan penurunan rata-rata tingkat mual setelah dilakukan penerapan. Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah untuk melakukan penerapan acupressure pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum untuk mengetahui efektifitasnya dalam mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil.

#### TINJAUAN PUSTAKA

Hiperemesis gravidarum adalah suatu penyakit dimana wanita hamil memuntahkan segala apa yang dimakan dan diminum hingga berat badannya sangat turun, turgor kulit berkurang, diuresis berkurang dan timbul asetonuria. Sedangkan dari literatur lain menyebutkan bahwa hiperemesis gravidarum adalah muntah yang cukup parah sehingga menyebabkan kehilangan berat badan, dehidrasi, asidosis dari kelaparan, alkalosis dari kehilangan asam hidrokloridaat

muntah dan hipokalemia (Rahma, 2016);(Atiqoh, 2020).

Beberapa faktor resiko penyakit hiperemesis gravidarum antara lain adalah usia ibu, usia gestasi, jumlah gravida, tingkat sosial ekonomi, kehamilan ganda, kehamilan mola, kondisi psikologis ibu dan adanya infeksi H.pilory. Usia ibu merupakan faktor resikodari hiperemesis gravidarum yang berhubungan dengan kondisi psikologis ibu hamil. Literatur menyebutkan bahwa ibu dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun lebih sering mengalami hiperemesis gravidarum. Usia gestasi atau usia kehamilan juga merupakan faktor resiko hiperemesis gravidarum, hal tersebut berhubungan dengan kadar hormon korionik gonadotropin, estrogen dan progesteron di dalam darah ibu. Kadar hormone korionik gonadotropin merupakan salah satu etiologi yang dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum. Kadar hormon gonadotropin dalam darah mencapai puncaknya pada trimester pertama, tepatnya sekitar minggu ke 14-16 (Aril, 2012).

#### METODOLOGI PENELITIAN

Karya ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus (*case study*) dengan penerapan *Evidence Based Nursing* pada pasien ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum yang mengalami keluhan mual muntah. Penerapan *evidence based nursing* ini berupa terapi akupressure. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini berjumlah 2 orang ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum dengan nausea skor 7-12 (sedang yang diuku menggunakan PUQE (*Pregnancy Unique Quantification Of Emesis/Nausea*). Intervensi diberikan selama 2 kali sehari dengan durasi 10-15 menit dan dilakukan selama 3 hari.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penerapan, didapatkan gambaran umum subjek penerapan sebagai berikut: Pasien 1 Ny. L, usia 24 tahun, kehamilan pertama, usia kehamilan 9 minggu, dirawat inap karena mual dan muntah berat selama satu minggu, penurunan berat badan 2,5 kg, lemas. Diagnosis keperawatan: Nausea dengan skor nausea 11 (Nausea sedang). Setelah intervensi akupressure di titik PC6 secara sederhana selama tiga hari, pasien melaporkan penurunan frekuensi muntah dan skor nausea 5 (nausea ringan).

Pasien 2 Ny. P, usia 31 tahun, kehamilan kedua, usia kehamilan 8 minggu, dirawat inap karena mual dan muntah hebat, penurunan berat badan 3 kg, lemas, dan ketonuria positif. Pada pengkajian awal, pasien tampak lemas, tanda vital: TD 95/65 mmHg Diagnosis keperawatan: Nausea dengan skor nausea 10 (Nausea sedang). Setelah intervensi akupressure di titik PC6 secara sederhana selama tiga hari, pasien melaporkan penurunan frekuensi muntah dan skor nausea 5 (nausea ringan).

Table 1. Hasil Skor PUSQ Sebelum dan Sesudah Akupressure

Responden	Skor & Interpretasi	I		II		III	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny.L	Skor &	11	9	8	7	7	5
	Interpretasi	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Ringan
Ny.P	Skor &	9	8	7	6	6	5
	Interpretasi	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Ringan	Ringan

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa pada hari pertama sebelum diberikan intervensi Ny.L mengalami nausea sedang dengan skor 11 dan Ny.P juga mengalami nausea sedang dengan skor 9. Setelah dilakukan intervensi didapatkan penurunan skor nausea pada Ny.L skor 9 (sedang) dan Ny.P 8 (sedang). Pada hari kedua didapatkan skor sebelum terapi Ny.L adalah 8 (sedang) dan Ny.P skor 7 (sedang), setelah terapi didapatkan penurunan skor pada Ny.L 7 (sedang)

dan pada Ny.P 6 (sedang). Pada hari ketiga didapatkan skor sebelum terapi Ny.L adalah 7 (sedang) dan Ny.P skor 7 (sedang), setelah terapi didapatkan penurunan skor pada Ny.L 7 (sedang) dan pada Ny.P skor nausea sudah dalam skala ringan yaitu skor6 (ringan). Berdasarkan hasil penerapan tersebut menunjukkan bahwa penerapan acupressure pada ibu hamil dengan hyperemesis gravidarum memberi efek positif penurunan keluhan skor nausea.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa pada hari pertama sebelum diberikan intervensi Ny.L mengalami nausea sedang dengan skor 11 dan Ny.P juga mengalami nausea sedang dengan skor 9. Setelah dilakukan intervensi didapatkan penurunan skor nausea

pada Ny.L skor 9 (sedang) dan Ny.P 8 (sedang). Pada hari kedua didapatkan skor sebelum terapi Ny.L adalah 8 (sedang) dan Ny.P skor 7 (sedang), setelah terapi didapatkan penurunan skor pada Ny.L 7 (sedang) dan pada Ny.P 6 (sedang). Pada hari ketiga didapatkan skor sebelum

terapi Ny.L adalah 7 (sedang) dan Ny.P skor 7 (sedang), setelah terapi didapatkan penurunan skor pada Ny.L 7 (sedang) dan pada Ny.P skor nausea sudah dalam skala ringan yaitu skor 6 (ringan). Berdasarkan hasil penerapan tersebut menunjukkan bahwa penerapan acupressure pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum memberi efek positif penurunan keluhan skor nausea.

Mual dan muntah pada kehamilan, atau yang dikenal sebagai emesis gravidarum, merupakan keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil trimester pertama. Keluhan ini umumnya bersifat fisiologis, namun pada beberapa kasus dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin jika tidak ditangani dengan baik (Mulyandari & Alvina, 2022).

Hasil pengkajian pada kedua pasien menunjukkan adanya keluhan mual muntah pada kehamilan trimester pertama, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana et al. (2025) dalam studi kasus yang dilakukan pada dua subjek dengan kehamilan trimester pertama, didapatkan keluhan utama adalah mual muntah, temuan lain oleh Annisa & Sukesi, (2023) dalam penelitiannya yang melibatkan 2 subjek didapatkan skor nausea yang diukur menggunakan PUSQ sebelum penerapan adalah dalam kategori sedang. Mual dan muntah menjadi salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil dengan trimester pertama.

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan, terapi akupresur terbukti efektif menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum setelah penerapan selama 3 hari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mulyandari & Alvina, (2022) yang

menunjukkan bahwa pemberian akupresur pada titik P6 (Pericardium 6) dapat menurunkan skor mual muntah secara signifikan. Secara fisiologis, akupresur bekerja dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh, khususnya titik P6 yang terletak tiga jari di bawah pergelangan tangan bagian dalam. Stimulasi pada titik ini dapat mengaktifkan sistem regulasi tubuh, merangsang pelepasan endorfin, dan memberikan efek relaksasi sehingga mengurangi rasa mual dan muntah (Mulyandari & Alvina, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari dkk. (2025) pada 20 ibu hamil trimester I di Puskesmas Kuala Bangka juga membuktikan bahwa terapi akupresur pada titik PC6 dan ST36 efektif menurunkan tingkat mual dan muntah.

Pada studi kasus yang dilakukan, implementasi terapi akupresur dilakukan secara berulang selama beberapa hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor mual dan muntah secara bertahap dari hari ke hari, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lorenza & Meinarisa, (2022) yang menerapkan terapi akupresur pada ibu hamil selama 4 hari. Pada hari pertama, skor mual dan muntah masih berada pada kategori sedang, namun pada hari keempat skor tersebut telah turun menjadi kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi dalam melakukan terapi akupresur sangat penting untuk mendapatkan hasil yang optimal (Lorenza & Meinarisa, 2022). Akupresur dapat menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari

pergelangan tangan (Safa'ati et al., 2023).

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada dua ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum, penerapan terapi akupresur pada titik PC6 (Perikardium 6) terbukti efektif dalam menurunkan skor mual dan muntah. Setelah intervensi selama tiga hari, kedua pasien menunjukkan penurunan skor nausea dari kategori sedang ke kategori ringan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi akupresur pada titik P6 dapat mengurangi gejala mual dan muntah secara signifikan pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. Dengan demikian, terapi akupresur dapat dijadikan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif dalam penanganan mual dan muntah pada ibu hamil, terutama bagi mereka yang khawatir terhadap efek samping obat-obatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, & Sukezi, N. (2023). Penerapan Pemberian Seduhan Jahe Untuk Mengurangi Nausea Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 98-103.
- Ariani, N. (2024). Acupressure In The Management Of Hyperemesis Gravidarum: A Systematic Analysis. *Jurnal Eduhealth*, 15(4).
- Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 4(2).
- Aril, C. (2012). Hubungan Antara Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Hiperemesisgravidarum Di Rsud Ujung Berung Pada Periode 2010-2011. Retrieved Februari, 25, 2017.
- Atiqoh, R. N., & Keb, S. T. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- Azila, M. N. N. A., Chieng, W. K., Zainuddin, A. A., Chew, K. T., Kalok, A., Abu, M. A., Ng, B. K., Mohamed Ismail, N. A., & Nur Azurah, A. G. (2022). Effect Of Acupressure At P6 On Nausea And Vomiting In Women With Hyperemesis Gravidarum: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710886>
- Devada, A. A., & Kustiyati, S. (2024). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Pc6 Dan St36 Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 156-167.
- Fitriana, A., Kristiyanto, A., & Prasetya, H. (2021). The Effect Of Accupressure On Hyperemesis Gravidarum And Birth Delivery Pain In Pregnant Women: A Meta Analysis. *Journal Of Maternal And Child Health*, 03, 365-375. [www.thejmch.com](http://www.thejmch.com)
- Gahayu, P., & Ristica, O. D. (2021). Penerapan Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Pmb Siti Juleha Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 70-78.
- Lorenza, Y., & Meinarisa. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Dengan Intervensi Terapi

- Akupresur Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Pinang Masak*, 1(2).
- 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.
- Mulyandari, A., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Jmns Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 4(2).
- Murniati, I. A., Aidil, L., Saputra, B., Patandianan, P. G., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Bosowa, U. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Oktaviana, D., Dewi, N. R., & Atika, S. (2025). Implementasi Manajemen Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Implementation Of Nausea And Vomiting Management In Ist Trimester Pregnant Women. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2).
- Rahma, T. R. S. M. (2016). Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat I. *Jurnal Bidan*, 2(2), 234047.
- Safa'ati, Y., Meldawati, & Rahman, S. (2023). Implementasi Relaksasi Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Upt Pkm Rawat Inap Alabio. *Health Research Journal Of Indonesia (Hrji)*, 1(6), 280-284.
- Sari, N., Azizah, N., Sinuhaji, L. N., Sinaga, R., & Laia, J. (2025). Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kuala Bangka Kab. Labuhan Baru Utara Tahun 2022. *Nursing Applied Journal*, 3(2), 197-203. <https://doi.org/10.57213/Naj.V3i2.631>
- Septa, A. F., Atika, S., Hs, S., & Dewi, N. R. (2021). Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4).
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Education And Development*, 8(4), 265-265.
- Viventius, Y., Mihardja, H., & Djaali, W. (2022). Acupressure Pc6 Self-Care For Hyperemesis Gravidarum During The Covid-19 Pandemic. *Proceedings Book Of International Conference And Exhibition On The Indonesian Medical Education Research Institute*, 6, 97-106. <https://doi.org/10.69951/Proceedingsbookoficeonimeri.V6i-133>