

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini diuraikan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah serta saran yang sesuai dengan kesimpulan yang diambil

5.1 Kesimpulan

Terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Gayaman Kabupaten Mojokerto karena mekanisme kerja akupresur yang bekerja melalui hipotalamus sehingga mengaktifkan system regulasi tubuh, mekanisme endokrin, dan neurologis. Mengaktivasi serabut saraf *aferen A-β* yang diteruskan ke medula spinalis dan substansia gelatinosa sesuai *Gate Control Theory* sehingga dapat menghambat penghantaran impuls mual ke sistem saraf pusat. Merangsang pelepasan beta-endorfin di hipofisis yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman pada ibu hamil. Menghambat aktivitas pusat muntah di *medulla oblongata* dan *Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ)* sehingga refleks mual muntah berkurang. Intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan *emesis gravidarum* dari sedang ke ringan, sehingga dapat dijadikan sebagai terapi non- farmakologis yang aman, mudah diterapkan dan bermanfaat dalam meningkatkan kenyamanan ibu selama masa awal kehamilan.

5.2 Saran

5.2.1 Ibu Hamil Trimester 1

Diharapkan ibu hamil trimester I dapat menerapkan terapi akupresur secara mandiri dan rutin sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan *emesis gravidarum* sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

5.2.2 Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi dan pelatihan sederhana mengenai terapi akupresur kepada ibu hamil sebagai upaya penanganan *emesis gravidarum* secara nonfarmakologis.

5.2.3 Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan waktu sesi pelatihan akupresur dengan waktu yang lebih memadai sebelum pelaksanaan intervensi, mengembangkan jumlah responden yang lebih banyak, serta pelaksanaan intervensi yang lebih panjang.