

EFEKTIVITAS PIJAT AKUPRESUR TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS JAMBU HILIR

Rizka Dwiarti¹, Erni Yuliasuti², Suhrawardi³, Megawati⁴
Midwifery Program, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Submitted : 5 Agustus 2025
Accepted : 11 Agustus 2025
Published : 12 Agustus 2025

KEYWORDS

Acupressure, nausea and vomiting, first trimester, pregnancy, PUQE, PC6

Pijat akupresur, mual muntah, trimester I, ibu hamil, PC6, PUQE

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: Chaeca31@gmail.com

ABSTRACT

Background: Nausea and vomiting are frequent in the first trimester due to hormonal changes. A preliminary study at Jambu Hilir Health Center showed all eight first-trimester pregnant women (100%) experienced these symptoms. Acupressure at the P6 point is a safe method believed to reduce nausea by affecting the nervous system and digestion. This study examines its effectiveness in alleviating nausea and vomiting. **Objective:** To determine the effectiveness of acupressure at the PC6 (Nei Guan) point in reducing NVP among first-trimester pregnant women. **Methods:** This quasi-experimental study used a one-group pretest-posttest design. A total of 27 pregnant women in their first trimester were selected using purposive sampling. NVP severity was measured using the PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) score before and after acupressure. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. **Results:** Before intervention, 85.2% experienced mild and 14.8% moderate NVP. After acupressure, 100% experienced only mild symptoms. Statistical analysis showed a significant difference ($p = 0.000$).

ABSTRAK

Latar Belakang: Mual muntah merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama. Dalam studi pendahuluan di puskesmas Jambu Hilir, hasil anamnesa terhadap 8 ibu hamil trimester I didapatkan data bahwa 8 orang (100%) mengalami mual muntah. Salah satu metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi mual muntah adalah pijat akupresur, khususnya pada titik P6, terletak di pergelangan tangan bagian dalam. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas pijat akupresur terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Jambu Hilir. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 27 ibu hamil trimester I yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PUQE dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Sebelum intervensi, 85,2% responden mengalami mual muntah ringan dan 14,8% sedang. Setelah diberikan pijat akupresur pada titik PC6, 100% responden mengalami penurunan gejala menjadi kategori ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. **Kesimpulan:** Pijat akupresur terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi dan tingkat keparahan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Terapi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis aman dan mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama.

2025 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Abortus atau yang lebih sering disebut keguguran adalah kematian janin dalam kandungan sebelum usia kehamilan mencapai 20 minggu atau berat bayi kurang dari 500 gram yaitu sebelum janin dapat hidup di luar kandungan secara mandiri (Prasasti 2023). Jumlah abortus di kabupaten Hulu Sungai Selatan tahun 2023 yaitu 153 orang (3,98%), tahun 2024 yaitu 129 (3,4%) (Dinkes Kab HSS). Sedangkan jumlah abortus di Puskesmas Jambu Hilir pada tahun 2023 yaitu 18 orang (5,26%) dan tahun 2024 12 orang (3%).

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya abortus dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu faktor Janin, maternal, dan eksternal. Faktor resiko yang dapat menyebabkan kejadian abortus adalah usia, paritas, Riwayat abortus sebelumnya, jarak kehamilan, kadar HB, pendidikan, sosial ekonomi, dan pekerjaan (Rumaulina & Widaningsih, 2022). Mual dan muntah yang berlebihan selama kehamilan, yang dikenal sebagai hyperemesis gravidarum juga dapat meningkatkan risiko keguguran (abortus) jika tidak dikelola dengan baik. Beberapa penelitian dan ahli medis menyebutkan bahwa kondisi ini dapat berkontribusi pada risiko keguguran karena beberapa faktor, seperti dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan penurunan asupan nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan ibu dan janin.

Trimester pertama adalah periode kehamilan dari mulai terjadinya konsepsi sampai dengan usia kehamilan 12 minggu (0-3 bulan). Pada trimester pertama terdapat keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil salah satunya emesis gravidarum atau morning sickness. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kehamilan dengan mual muntah menyumbang 12,5% dari seluruh kehamilan di seluruh dunia. Sedangkan angka mual muntah di Indonesia berkisar antara 1 hingga 3% dari seluruh kehamilan. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2019, kasus emesis gravidarum pada ibu hamil di wilayah Indonesia selama kurun waktu tahun 2019 yakni dari 2.203 angka kehamilan ibu, didapati sebanyak 543 kasus emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil periode awal kehamilan, sehingga hasil rata-rata angka kejadian kasus emesis gravidarum di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 67,9%, dimana 60-80% angka kejadiannya terjadi pada primigravida, serta 40-60% angka kejadiannya pada multigravida (Retni et al., 2020). Di Puskesmas Jambu Hilir pada tahun 2024 sebanyak 278 ibu hamil K1, 225 orang (80,9%) mengalami mual muntah.

Mual dan muntah yang tidak teratasi dengan baik dapat menyebabkan komplikasi sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilan. Komplikasi yang akan dialami adalah dehidrasi serta malnutrisi. Metode yang dapat dilakukan agar tidak terjadi komplikasi tersebut adalah dengan pengobatan secara farmakologi dan non-farmakologis.

Pengobatan secara non-farmakologi yaitu melakukan perubahan dalam diet dan adapun pengobatan komplementer seperti homeopati, aromaterapi, osteopati, refleksiologi, pijatan ringan (endorphine) maupun dengan akupresur. Dibandingkan dengan penanganan non-farmakologi lain, pijat akupresur tidak membutuhkan ruangan khusus, peralatan khusus serta persiapan khusus, lain halnya terapi refleksiologi, aroma terapi, akupunktur yang membutuhkan peralatan seperti jarum, wangi-wangian khusus, suasana ruangan yang betul-betul nyaman, serta keterampilan khusus. Sehingga teknik pijat akupresur merupakan terapi yang mudah, murah serta memiliki efek samping yang minim (Maheswara & Christiani, 2022). Penanganan mual muntah di Puskesmas Jambu Hilir yaitu berupa edukasi, pemberian terapi farmakologi. Untuk pemberian terapi non farmakologi seperti pijat akupresur ini masih belum rutin dilaksanakan karena kurangnya sumber daya manusia yang tersedia.

Akupresur adalah Teknik pengobatan tradisional yang dilakukan menggunakan teknik penekanan dengan jari pada titik-titik akupunktur sebagai pengganti penusukan jarum pada system penyembuhan akupunktur. Tujuan penekanan pada titik-titik akupresure adalah melancarkan energi vital pada seluruh bagian tubuh. Manusia memerlukan energi untuk dapat menjalankan fungsinya (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ika (2023) dengan judul pengaruh akupresur terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum ibu hamil trimester I yaitu adanya pengaruh frekuensi mual muntah yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresur pada ibu hamil dengan uji Wilcoxon signed rank test diperoleh p-value 0,000<0,05.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Februari 2025 di Puskesmas Jambu Hilir, didapatkan data bahwa total ibu hamil K1 satu bulan terakhir adalah sebanyak 58 orang dan yang masuk dalam kategori Trimester I sebanyak 27 orang. Hasil anamnesa terhadap 8 ibu hamil trimester I didapatkan data bahwa 8 orang (100%) mengalami mual muntah.

Dari uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Jambu Hilir”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimen Designs* dengan pendekatan *one grup pretest-posttest*. Pretest dilakukan dimana peneliti akan melakukan pengukuran sebelum diberikan perlakuan, kemudian akan melakukan observasi terhadap ibu hamil yang diberi perlakuan (pijat) oleh bidan therapist, dan tahapan akhir melakukan posttest atau pengukuran setelah diberikan perlakuan. Pre-test dan post-test dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Pregnancy Uniqe Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil K1 di wilayah Puskesmas Jambu Hilir sebanyak 58 orang yang diambil pada bulan maret-mei 2025. Besar sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I di wilayah Puskesmas Jambu Hilir yang termasuk kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 27 orang dengan menggunakan teknik *purpose sampling*. Variabel independent media *Booklet* pijat akupresur sedangkan variabel dependent mual muntah pada ibu hamil trimester I. Pengumpulan data dengan cara data primer dan sekunder. Data primer yaitu lembar observasi PUQE sedangkan data sekunder yaitu adalah Buku KIA atau register di puskesmas jambu hilir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden yaitu :

Tabel 1 karakteristik responden ibu hamil

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	20-35 tahun	24	88,9
	>35 tahun	3	11,1
	Total	27	100
Paritas Ibu	Primipara	9	33,3
	Multipara	18	66,7
	Total	27	100
Pendidikan	SD	2	7,4
	SMP	2	7,4
	SMA	21	77,8
	Perguruan Tinggi	2	7,4
	Total	27	100
Pekerjaan	Tidak bekerja	20	74,1
	Pedagang	2	7,4
	Honoror	4	14,8
	PNS	1	3,7
	Total	27	100

Sumber: Data Primer

Dari tabel 1 dapat dilihat mayoritas usia responden pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 24 orang (88,9%), responden multipara mendominasi jumlah partisipan, yaitu sebanyak 18 orang (66,7%), sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 21 orang (77,8%), dan sebanyak 20 orang responden (74,1%) tidak bekerja.

2. Data Khusus Penelitian

a. Tingkat Mual Muntah Sebelum Pijat Akupresur

Hasil penelitian yang didapatkan tentang Tingkat mual muntah sebelum pijat akupresur dengan responden sebanyak 27 responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 2 Tingkat Mual Muntah Sebelum Pijat Akupresur

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan (≤ 6)	23	85,2
Sedang (7-12)	4	14,8
Berat (≥ 13)	0	0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi pijat akupresur, sebagian besar responden mengalami mual muntah dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 23 orang (85,2%). Sementara itu, sebanyak 4 orang (14,8%) berada dalam kategori mual muntah sedang.

Tidak ditemukan responden yang mengalami mual muntah berat. Hal ini menunjukkan bahwa keluhan mual muntah pada trimester pertama umumnya bersifat ringan, meskipun tetap perlu ditangani agar tidak mengganggu kenyamanan dan kesehatan ibu hamil.

b. Tingkat Mual Muntah Setelah Pijat Akupresur

Hasil penelitian yang didapatkan tentang Tingkat mual muntah sesudah pijat akupresur dengan responden sebanyak 27 responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 3 Tingkat Mual Muntah Setelah Pijat Akupresur

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan (≤ 6)	27	100
Sedang (7-12)	0	0
Berat (≥ 13)	0	0

Sumber: Data Primer

Setelah diberikan terapi pijat akupresur pada titik Nei Guan (PC6), seluruh responden mengalami penurunan gejala mual muntah hingga masuk dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 27 orang (100%). Tidak ada responden yang menunjukkan gejala mual muntah dalam kategori sedang maupun berat setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan perbaikan klinis yang signifikan terhadap gejala mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

- c. Tabel Efektivitas pijat akupresur terhadap mual muntah
 Hasil uji statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat efektivitas pijat akupresur terhadap ibu hamil yaitu sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Normalitas Pretest Posttest Pada Responden

Kelompok	Statistic	df	sig
Pre Test	.897	27	.011
Post Test	.884	27	.006

Sumber: Data Primer

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal karena nilai p-value < 0,05 pada kedua kelompok. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, yang sesuai untuk data berpasangan dan tidak normal.

Tabel 5 Uji Wilcoxon Pretest Posttest Pada Responden

Jenis Ranks	N	Rata Rank	Jumlah Rank
Negativ Ranks	27	14.00	378.000
Positif Ranks	0	0.00	0.00
Ties (sama)	0	-	-
Total	27	-	-

Sumber: Data Primer

Tabel 6 Output Uji Wilcoxon – Tes Statistic

	Skor mual muntah sesudah diberikan pijat akupresur-skor mual muntah sebelum diberikan pijat akupresur
Z	-4.647
Asymp. Sig (2-tailed)	.000

Sumber: Data Primer

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh 27 responden mengalami penurunan skor mual muntah (negative ranks), yang berarti tidak ada satu pun responden yang mengalami peningkatan atau skor tetap (positive ranks atau ties = 0). Hal ini menunjukkan bahwa terapi pijat akupresur memberikan dampak positif yang konsisten pada semua responden.

Nilai Z sebesar -4.647 dan p-value sebesar 0.000 (<0,05) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat akupresur efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

1. Tingkat mual muntah sebelum diberikan pijat akupresur

Berdasarkan tabel 4.1 jumlah responden sebelum diberikan intervensi pijat akupresur berada pada kategori mual muntah ≤ 6 (ringan) sebanyak 23 orang (85,2%) dan

7-12 (sedang) sebanyak 4 orang (14,8%).

Mual Muntah dalam *Kehamilan (Nausea and Vomiting in Pregnancy - NVP)* adalah kondisi yang umum terjadi selama kehamilan, terutama pada trimester pertama. Kondisi ini ditandai dengan gejala mual, muntah, dan kadang-kadang muntah kering (*dry retching*). Meskipun istilah ini sering kali digunakan untuk merujuk pada gejala yang lebih ringan, ada juga kondisi yang lebih serius yang dikenal sebagai *Hiperemesis Gravidarum (HG)*, yang memerlukan perhatian medis lebih lanjut. (Ns.Yelly, 2024).

Hormon *Human chorionic gonadotropine (HCG)* dalam aliran darah sangat membantu untuk menjaga persediaan estrogen dan progesteron serta untuk mencegah masa menstruasi. Meningkatnya hormon *Human chorionic gonadotropine (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 gonadotropine (HCG)* ini mudah berpengaruh terhadap timbulnya rasa mual dan muntah pada ibu hamil (Tiran, 2015).

Menurut (Ns. Yelly, 2024) *Emesis gravidarum* merupakan mual dan muntah pada hamil muda, jika terjadi terus menerus bisa mengakibatkan dehidrasi dan tidak seimbang elektrolit dengan alkalosis hipokloremik.

Belum jelas mengapa gejala-gejala ini hanya terjadi pada sebagian kecil wanita, tetapi faktor psikologi merupakan faktor utama, disamping pengaruh hormonal. Wanita yang menderita lambung sebelum hamil dengan gejala tidak suka makan dan mual, akan menyebabkan *emesis gravidarum* yang lebih berat.

Mual muntah pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh perubahan hormonal, namun terdapat beberapa faktor lain yang tidak secara langsung menjadi penyebab tetapi dapat memengaruhi tingkat keparahan gejalanya, seperti usia, paritas, tingkat pendidikan, dan pekerjaan ibu. Ibu hamil dengan usia muda dan kehamilan pertama (primigravida) cenderung lebih rentan mengalami mual muntah akibat sensitivitas tubuh terhadap perubahan hormonal yang belum pernah dialami sebelumnya. Selain itu, tingkat pendidikan yang rendah dapat membatasi pengetahuan ibu tentang cara mengelola keluhan kehamilan, termasuk pemilihan metode non-farmakologis seperti akupresur. Pekerjaan ibu juga dapat berpengaruh, di mana pekerjaan dengan tingkat stres tinggi atau aktivitas fisik berat dapat memperburuk keluhan mual muntah. Oleh karena itu, meskipun faktor-faktor tersebut bukan penyebab utama, namun dapat menjadi faktor pendukung yang memperburuk kondisi dan perlu diperhatikan dalam pendekatan penatalaksanaan mual muntah selama kehamilan.

Menurut Triana (2021), terapi akupresur dapat dilakukan di rumah dengan edukasi sederhana dari tenaga kesehatan, sehingga cocok diterapkan pada ibu hamil dengan waktu terbatas. Dengan demikian, terapi ini dapat dijadikan salah satu strategi intervensi yang adaptif terhadap keberagaman pekerjaan ibu hamil.

Pijat akupresur merupakan salah satu metode terapi komplementer non-farmakologis yang digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan fisik, termasuk mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama. Terapi ini berasal dari prinsip dasar pengobatan tradisional Tiongkok yang menyatakan bahwa tubuh memiliki aliran energi vital yang disebut Qi. Ketidakseimbangan atau hambatan aliran Qi diyakini dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh, termasuk gejala mual muntah. Dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh, akupresur bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan aliran energi dan merangsang sistem saraf agar terjadi efek penyembuhan secara alami.

Menurut teori pengobatan cina (TCM), titik P6 berfungsi untuk menenangkan lambung sehingga meredakan gejala mual dan muntah, menyeimbangkan fungsi jantung dan perikardium, yang juga berperan dalam mengontrol ketenangan emosional dan psikosomatik, melancarkan aliran Qi dan darah, serta menenangkan pikiran. Gangguan seperti mual muntah seringkali bukan hanya berasal dari sistem pencernaan saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor emosional, seperti stres atau kecemasan. Titik P6 dipercaya dapat menyeimbangkan kedua faktor ini secara bersamaan melalui jalur energi yang terhubung dengan sistem saraf dan sirkulasi darah.

Adapun Teknik Pijat Akupresur P6 untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil:

1. Lokasi Titik: Sekitar 3 jari (2 cun) dari lipatan pergelangan tangan bagian dalam di antara dua tendon (*musculus palmaris longus* dan *musculus flexor carpi radialis*).
2. Teknik Pemijatan: Menggunakan ibu jari untuk memberikan tekanan langsung secara perlahan dan stabil pada titik P6.
3. Kekuatan Tekanan: Tekanan dilakukan secara sedang tidak terlalu keras, namun cukup terasa (dengan kekuatan tekanan 1/3 kuku sampai memutih).
4. Durasi Pemijatan: Selama 30 kali tekanan atau searah jarum jam.
5. Frekuensi Pemijatan: Dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut.

Menurut teori neurofisiologis, tekanan pada titik akupresur akan merangsang serabut saraf perifer yang mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat, termasuk ke pusat muntah di medula oblongata, sehingga menghambat impuls muntah. Selain itu, penekanan pada titik P6 dapat merangsang pelepasan zat kimia endogen seperti endorfin, serotonin, dan dopamin, yang memiliki efek menenangkan dan mengurangi sensasi mual.

Studi yang dilakukan oleh Ika (2023) membuktikan bahwa pemberian pijat akupresur secara rutin pada titik P6 mampu menurunkan frekuensi mual muntah secara signifikan pada ibu hamil trimester pertama. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara pijat akupresur dan penurunan intensitas emesis gravidarum.

Dengan mempertimbangkan kepraktisan, keamanan, serta minimnya efek samping, pijat akupresur dapat menjadi pilihan terapi non-farmakologis yang efektif, mudah, dan murah untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, terutama di fasilitas pelayanan kesehatan dasar seperti puskesmas.

2. Tingkat mual muntah setelah diberikan pijat akupresur

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat akupresur, mayoritas responden mengalami mual muntah ringan (85,2%) dan sebagian lainnya mengalami tingkat sedang (14,8%). Tidak ada responden yang mengalami mual muntah berat. Setelah intervensi berupa pijat akupresur, seluruh responden (100%) mengalami penurunan gejala menjadi tingkat ringan.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang positif setelah dilakukan pijat akupresur. Secara fisiologis, pijat akupresur dapat merangsang titik-titik tertentu pada tubuh, terutama titik P6 (Nei Guan), yang diketahui efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah dengan cara menyeimbangkan aliran energi dan merelaksasi sistem saraf.

Penelitian ini sejalan dengan teori Cunningham et al. (2022) – *Williams Obstetrics*. Dalam buku obstetri modern ini disebutkan bahwa mual muntah sering dipengaruhi oleh peningkatan kadar HCG dan sensitivitas terhadap bau atau makanan tertentu. Makanan berminyak dan berbumbu cenderung lebih sulit dicerna selama

kehamilan akibat motilitas lambung yang menurun. Sehingga diberikan intervensi pijat akupresur untuk mengurangi mual muntahnya.

Berdasarkan (Fengge, 2012) bahwa akupresur merupakan suatu intervensi yang bisa memberikan rangsangan penekanan (pemijatan) pada titik tubuh tertentu dan memberikan stimulasi yang bisa menghasilkan efekterapeutik serta bermanfaat untuk meredakan mual, dan gangguan pencernaan. Titik akupresur untuk mual muntah berada pada titik PC 6 letaknya 3 cun dari garis pergelangan tangan sejajar dengan jari tengah. Titik ini untuk mengurangi mual muntah yang dilakukan 3 hari selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam sebanyak 30 kali. (Tiran, 2015).

3. Hasil Efektifitas Pijat Akupresur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat akupresur efektif untuk penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I Mekanisme pijat akupresur yang dikemukakan oleh Hal ini didukung oleh Lestari V, 2019 menyatakan bahwa akupresur pada titik PC 6 efektif dalam menurunkan keparahan dan frekuensi mual dan muntah pada wanita hamil karena merangsang sirkulasi darah dan kemudian memperlambat aktivitas korteks serebral melalui stimulasi saraf, yang berefek terhadap peningkatan beta endorphin sehingga bisa menurunkan mual muntah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Renityas (2019) yang menemukan bahwa wanita hamil trimester I yang mengalami muntah mual setelah diberikan akupresur mengalami penurunan mual muntah. Rata – rata mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan akupresur adalah 5 orang dengan mual muntah sedang, dan sebagian mual muntah ringan adalah 10 orang dan rata – rata mual muntah pada ibu hamil trimester I setelah diberikan akupresur adalah 12 orang mengakui tidak mual muntah dan 3 orang mengalami mual muntah ringan. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value 0,000.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Masdinarsyah, 2022) bahwa terbiasa kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan Analisa data menggunakan Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil analisis ibu hamil yang mengalami emesisgravidarum mempunyai nilai yang lebih sedikit dibandingkan sebelum diberikan pijat akupresur Hasil uji analisis menggunakan Man Whitney menunjukkan nilai p-value 0.000, artinya ada pengaruh pijat akupresur dalam mengurangi emesisgravidarum pada kehamilan.

Penelitian ini sejalan oleh (Meiri, E., & Sartika, 2017) tentang pengaruh akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Praktik Bidan Mandiri Afah Fahmi Surabaya, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik pengaruh akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Afah Fahmi Surabaya dengan nilai ($P < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian (Tiran, 2015) menyimpulkan bahwa akupresur bisa memberikan rangsangan penekanan (pemijatan) pada titik tubuh tertentu dan memberikan stimulasi yang menghasilkan efek terapeutik sehingga bisa mengurangi mual muntah, dan gangguan pencernaan. Titik akupresur yang bisa menurunkan *emesis gravidarum* adalah titik PC 6. Titik ini bisa mempercepat Qi dan aliran darah keseluruh tubuh, dan mengembalikan jalur meredian yang terbalik, maka setelah diberi pijet pada titik tersebut mual muntah bisa berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pijat akupresur terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Jambu Hilir yang dilakukan pada 27 orang ibu hamil, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ibu hamil yang mengalami mual muntah ringan sebelum dilakukan pijat akupresur, yaitu sebanyak 85,2% responden, dan 14,8% mengalami mual muntah sedang. Tidak ada ibu hamil yang mengalami mual muntah berat sebelum diberikan terapi pijat akupresur.
2. Ibu hamil yang mengalami mual muntah setelah dilakukan pijat akupresur, (100%) mengalami penurunan gejala mual muntah menjadi kategori ringan. Tidak ditemukan kasus mual muntah sedang ataupun berat pada seluruh ibu hamil setelah dilakukan pijat akupresur.
3. Ibu hamil yang dilakukan pijat akupresur mengalami penurunan skor mual muntah (27 orang), tanpa ada yang tetap atau meningkat. Hal ini membuktikan bahwa pijat akupresur efektif dalam menurunkan frekuensi dan keparahan mual muntah ibu hamil trimester I

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang sudah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini, kepada UPTD Puskesmas Jambu Hilir yang sudah memberikan izin untuk pengambilan data primer dan juga sekunder dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baiq Alifia Putri Prasasti (2023). Gambaran Karakteristik Pesein Abortus di Puskesmas Kecamatan Terara. *JIKKHC Vol.06/No.02*
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2022). *Williams Obstetrics (26th ed.)*. McGraw-Hill Education
- Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Selatan. (2025). Laporan Kesehatan Ibu Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2023 dan 2024. Kandangan
- Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional Kemenkes. (2020). Kurikulum dan Modul TOT Akupresur Untuk Peningkatan Tenaga Kesehatan.
- Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional Kemenkes. (2018). Modul Pelatihan Tenaga Kesehatan Dalam Pelayanan Akupresur di Puskesmas.
- Fengge, A. (2015) *Terapi Akupresur : Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp
- Henny syapitri, Amila, Juneris Aritonang (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Malang: Ahlimedia Press
- Irianti, Bayu, Et Al. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Setyo
- Karwati, dkk. (2020). *Asuhan Kebidanan V (Kebidanan Komunitas)*. Jakarta Timur :CV. Trans Info Media
- Masdinarsyah, R. (2022). Pengaruh akupresur terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Banggae I Kabupaten Majene. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 44–50
- Meiri, S., & Sartika, D. (2017). Efektivitas akupresur terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 15–20
- Miratu, M., Ayu, P (2023). Efektivitas Akupresur Terhadap Titik P6 Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum di Klinik Pratama Afiyah Tahun 2023 (2023). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. Vol 9 No 1 Juni 2024
- Nikmatul, K., Agustin, D., Machmudah., Sri, R (2022). Acupresure Titik P6 (Nei Guan) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. Vol II No 3

Oktober 2022

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta Romaulina Dan Ida Widaningsih. (2022). Faktor Resiko Kejadian Abortus Di Wilayah Kerja Tambun Tahun (2022.)
- Renityas, A. (2019). Efektivitas terapi akupresur pada titik PC6 dalam menurunkan keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 1–8
- Sari Permata Indah Septi Dkk, 2022. Emesis Gravidarum Dengan Akupresur. Taman Karya: Pekanbaru.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suhartini, Sri, R., Erly, S., (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Satria Kota Tebing Tinggi Tahun 2021. *Jurnal Health Reproductive Vol 6. No 2 Desember 2021*
- Tiran, Denise. 2018. Seri Asuhan Kebidanan Mual Dan Muntah Dan Muntah Kehamilan. Jakarta: Egc.
- Triana, S., Adinda, N., Anida, I., Farah, F., Hilda, N., Holiratul, R., Nabila, R., Yunita, R., (2021). Buku Saku Asuhan Holistik Akupresur. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Yelly (2024). Konsep Mual Muntah Dalam Kehamilan. Purbalingga: PT Eureka Media Aksara
- Widyastuti, D. E., Rumiati, E., & Widyastuti, D. (2019). Terapi Komplemeter Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *K Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.248>.
- Wulandari. (2022). Literatur Review: Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Volume 21. No.2, September 2022 Issn: 1412-6557*