

## Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Rubiatin<sup>1</sup>, Indah Risnawati<sup>2</sup>, Islami<sup>n</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Kudus

Email Penulis Korespondensi: [rubiatin@gmail.com](mailto:rubiatin@gmail.com)

### Article History:

Received Jan 17<sup>th</sup>, 2026

Accepted Apr 2<sup>nd</sup>, 2026

Publish Apr 22<sup>nd</sup>, 2026

### Abstrak

Mual dan muntah merupakan keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama, disebabkan oleh perubahan hormonal, peningkatan kadar hCG, serta sensitivitas terhadap bau dan rasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat akupresur terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di RS PKU Aisyiyah Jepara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen (pre-experimental design) menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah di RS PKU Aisyiyah Jepara selama periode penelitian. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh sejumlah 34 responden. Instrumen penelitian meliputi SOP pelaksanaan pijat akupresur dan lembar pengkajian tingkat mual muntah menggunakan kuesioner PUQE-24 (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Analisis data dilakukan dengan uji Paired t-Test untuk mengetahui perbedaan tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi pijat akupresur. Hasil penelitian menunjukkan Tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan intervensi pijat akupresur seluruhnya berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 34 responden (100%) setelah diberikan intervensi berada pada kategori ringan sebanyak 31 responden (91,2%). Terdapat efektivitas mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value 0,001.

**Kata Kunci :** Pijat akupresur, mual muntah, Ibu hamil

### Abstract

*Nausea and vomiting are common complaints often experienced by pregnant women in the first trimester, caused by hormonal changes, increased hCG levels, and sensitivity to smells and tastes. This study aims to determine the effectiveness of acupressure massage on the incidence of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at PKU Aisyiyah Hospital in Jepara. This study is quantitative in nature with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The population in this study consisted of all pregnant women in their first trimester who experienced nausea and vomiting at PKU Aisyiyah Hospital in Jepara during the study period. The sample was determined using the Slovin formula based on inclusion and exclusion criteria, resulting in 34 respondents. The research instruments included the SOP for performing acupressure massage and a nausea and vomiting assessment sheet using the PUQE-24 (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) questionnaire. Data analysis was performed using a Paired t-Test to determine the difference in nausea and vomiting levels before and after the acupressure massage intervention. The results showed that the nausea and vomiting levels in first trimester pregnant women before the acupressure massage intervention were all in the moderate category, namely 34 respondents (100%). After the intervention, 31 respondents (91.2%) were in the mild category. There was an effectiveness of nausea and vomiting in first trimester pregnant women with a p-value of 0.001.*

**Keyword :** Acupressure massage, nausea and vomiting, pregnant women

## 1. PENDAHULUAN

*Emesis gravidarum* pada kehamilan *Nausea and Vomiting of Pregnancy* (NVP) merupakan keluhan yang sangat umum pada trimester pertama; prevalensinya dilaporkan sekitar 50–80% pada kehamilan normal, dengan sebagian kecil mengalami bentuk berat (*hyperemesis gravidarum*) yang dapat menyebabkan dehidrasi, penurunan berat badan, dan gangguan fungsi sehari-hari [1]. NVP biasanya mulai pada usia gestasi sekitar 6 minggu dan sering membaik pada sekitar 12–20 minggu, namun dampak klinis dan sosialnya (gangguan nutrisi, menurunnya kualitas hidup, hari kerja yang hilang) menjadikan penanganan non-farmakologis yang aman selama kehamilan sangat penting [2]. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2022), mual dan muntah dalam kehamilan (*nausea and vomiting in pregnancy*) merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh ibu hamil, dengan angka kejadian mencapai sekitar 70–80% dari seluruh kehamilan di dunia. Dari jumlah tersebut, sekitar 1–3% mengalami bentuk yang lebih berat yang dikenal dengan *hyperemesis gravidarum*, yaitu kondisi mual muntah berlebihan yang dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan penurunan berat badan pada ibu hamil [3].

Prevalensi kejadian mual muntah di Indonesia sendiri berkisar 1-3% dari jumlah seluruh kehamilan yang mencapai 5.324.562 jiwa. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI, kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia pada trimester pertama mencapai 50% sampai 75%. Data di Jawa Tengah menunjukkan keluhan mual muntah pada ibu hamil mencapai 40-60% dari seluruh total kehamilan [4]. *Hyperemesis gravidarum* tidak hanya mengancam kualitas hidup ibu hamil, namun pada beberapa kasus juga menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi dengan berat badan lahir rendah, prematur, dan *intrauterine growth retardation* (IUGR)

Pengobatan konvensional meliputi intervensi farmakologis (antiemetik) dan non-farmakologis (perbaikan pola makan, ginger, akupunktur/akupresur). Akupresur khususnya stimulasi titik PC6 (Neiguan) menggunakan tekanan manual atau gelang akupresur banyak diteliti sebagai metode non- invasif untuk mereduksi mual pada kehamilan dengan uji statistik dependent sample T-tes menunjukkan nilai  $p=0,000(0,05)$ . Mekanisme yang diajukan termasuk modulasi sirkuit saraf vagal dan pengaruh pada pusat muntah di batang otak melalui rangsangan somatosensorik pada titik akupunktur. Beberapa uji klinis randomisasi dan studi terkendali melaporkan penurunan intensitas mual setelah stimulasi P6 atau titik akupunktur lain, walaupun hasil antar-studi tidak seluruhnya konsisten [5].

Akupresur/akupunktur memiliki potensi efek menguntungkan terhadap NVP, tetapi kualitas bukti masih beragam karena ukuran sampel yang kecil pada beberapa RCT, heterogenitas metode (titik yang distimulasi, durasi dan bentuk intervensi), dan risiko bias. Oleh karena itu diperlukan penelitian yang terkontrol dengan desain yang baik untuk memperjelas efektivitas pijat akupresur (termasuk protokol, frekuensi, durasi) khususnya pada ibu hamil trimester I. Hal ini penting agar bidan dan penyedia layanan kesehatan maternal memiliki pilihan intervensi non-farmakologis yang berbasis bukti untuk mengurangi gejala NVP dengan keamanan yang baik bagi ibu dan janin [6].

Komplementer akupresure pada titik p6 dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi imual muntah pada ibu hamil dilakukan selama 9-10 hari. Ibu hamil trimester 1 dapat diberikan terapi akupresure pada titik p6 efektif merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah dirasakan dapat berkurang ibu hamil trimester I [7].

Penelitian Deny melaporkan penelitian kuasi-eksperimental pada 18 ibu hamil trimester I dengan mual muntah ringan. Studi ini menggunakan kombinasi akupresur titik P6 (Neiguan) dan aromaterapi peppermint, dengan intervensi penekanan P6 oleh ibu jari selama sekitar 5 menit dan inhalasi peppermint melalui diffuser. Hasilnya menunjukkan penurunan skor PUQE (*Pregnancy*

*Unique Quantification of Emesis*) dengan hasil  $p=0,000(<0,05)$  setelah intervensi [8]

Berdasarkan data di RS PKU Aisyiyah Jepara, rata-rata terdapat sekitar 50 ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan setiap bulan, dan 34 orang di antaranya mengalami keluhan mual muntah ringan hingga sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluhan mual muntah masih menjadi masalah yang cukup tinggi di fasilitas pelayanan kesehatan tersebut dan membutuhkan penanganan efektif yang aman bagi ibu dan janin. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk studi kasus tentang Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di RS PKU Aisyiyah Jepara.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *pre eksperimen design* yang dimana adanya variabel luar yang dapat mempengaruhi variabel dependen, tidak ada variabel kontrol (pembanding) [9]. Penelitian ini akan melihat apakah pijat akupresur efektif dalam menurunkan kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester I dibandingkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi di RS PKU Aisyiyah Jepara. Populasi penelitian ini adalah pasien ibu hamil trimester 1 selama bulan Oktober berjumlah 40 orang di RS PKU Aisyiyah Jepara. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 34 responden yang dihitung menggunakan rumus slovin. Analisa untuk membandingkan dua data pre dan post menggunakan uji Wilcoxon.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Hasil

#### Analisa Univariat

Tabel 1 Hasil Analisa Univariate (n=34)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>			
1	< 25 tahun	12	35.3
2	25–35 tahun	22	64.7
3	> 36 tahun	0	0
<b>Paritas</b>			
1	Primipara	24	70.6
2	Multipara	10	29.4
<b>Mual muntah (pre)</b>			
1	Ringan	0	0
2	Sedang	34	100
3	Berat	0	0
<b>Mual muntah (post)</b>			
1	Ringan	31	91.2
2	Sedang	3	8.8
3	Berat	0	0

Sumber : Data Primer, November 2025

Tabel 1 diatas menjelaskan bahwa dari total 34 responden, mayoritas memiliki kategori usia 25-35 tahun berjumlah 22 orang (64,7%) dan Paritas mayoritas responden memiliki ibu primipara berjumlah 24 orang (70,6%). Frekuensi mual muntah ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan

intervensi semuanya mengalami mual muntah sedang 34 orang (100%). Sedangkan mual muntah ibu hamil trimester 1 sesudah diberikan intervensi sebagian besar mual muntah ibu menurun menjadi ringan berjumlah 31 orang (91,2%) dan sedang berjumlah 3 orang (8,8%).

## Analisis Bivariat

Tabel 2 Hasil Analisis bivariat

Mual Muntah	N	Mean rank	Z	p
Pretest	34	51.31	-7.214	<0,001
Posttest	34	17.50		

Sumber : Data Primer, November 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata peringkat (mean rank) tingkat mual muntah antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian pijat akupresur pada ibu hamil trimester I. Pada kelompok pretest, rerata peringkat mual muntah sebesar 51,31, sedangkan pada kelompok posttest rerata peringkat menurun menjadi 17,50. Penurunan rerata peringkat tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat mual muntah setelah diberikan intervensi pijat akupresur. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $Z = -7,214$  dengan nilai  $p < 0,001$ . Nilai  $p$  yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, pemberian pijat akupresur secara signifikan efektif dalam menurunkan kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester I di RS PKU Aisyiyah Jepara.

## 2) Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat mual muntah yang jelas antara sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresur. Sebelum intervensi, seluruh responden berada pada kategori mual muntah sedang, sedangkan setelah intervensi sebagian besar mengalami penurunan menjadi kategori ringan. Perubahan ini menunjukkan bahwa pijat akupresur memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja akupresur yang menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh untuk mengatur keseimbangan sistem saraf otonom. Stimulasi pada titik P6 diketahui mampu menurunkan aktivitas saraf vagus yang berlebihan dan menstabilkan fungsi saluran cerna, sehingga mengurangi rangsangan mual dan muntah. Selain itu, efek relaksasi dari pijat akupresur juga dapat menurunkan faktor psikologis seperti stres dan kecemasan yang berkontribusi terhadap munculnya mual muntah [10].

Temuan ini sejalan dengan penelitian Tetty yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna skor mual muntah sebelum dan sesudah pemberian akupresur pada ibu hamil trimester I. Dengan demikian, pijat akupresur terbukti mampu memberikan perubahan klinis yang positif terhadap keluhan mual muntah pada kehamilan awal [11]

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata peringkat (mean rank) tingkat mual muntah antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian pijat akupresur pada ibu hamil trimester I. Pada kelompok pretest, rerata peringkat mual muntah sebesar 51,31, sedangkan pada kelompok posttest rerata peringkat menurun menjadi 17,50. Penurunan rerata peringkat tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat mual muntah setelah diberikan intervensi pijat akupresur.

Hasil uji statistik menggunakan Mann-Whitney diperoleh nilai  $Z = -7,214$  dengan nilai  $p < 0,001$ . Nilai  $p$  yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti bahwa pemberian pijat akupresur secara signifikan efektif dalam menurunkan kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester

I di RS PKU Aisyiyah Jepara.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pijat akupresur merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam mengurangi keluhan mual muntah pada kehamilan trimester pertama. Stimulasi pada titik akupresur, khususnya titik P6 (Neiguan), diduga mampu memodulasi sistem saraf otonom dan pusat muntah di otak, sehingga menurunkan refleks mual dan muntah yang dialami ibu hamil.

Hasil penelitian ini didukung oleh meta-analisis yang dilakukan oleh Gong dkk dan Wang dkk yang menyimpulkan bahwa akupresur pada titik P6 merupakan intervensi yang aman dan efektif dalam mengurangi mual muntah pada kehamilan [6] [5]. Dari sudut pandang asuhan kebidanan, temuan ini memperkuat peran bidan dalam memberikan intervensi komplementer yang berbasis bukti, mudah dilakukan, dan minim risiko bagi ibu maupun janin.

Dengan demikian, pijat akupresur titik P6 dapat direkomendasikan sebagai salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal care untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil trimester pertama.

#### 4. KESIMPULAN

Tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan intervensi pijat akupresur seluruhnya berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 34 responden (100%) berdasarkan skor PUQE setelah diberikan intervensi pijat akupresur mengalami penurunan, di mana sebagian besar responden berada pada kategori ringan sebanyak 31 responden (91,2%). Hasil penelitian disimpulkan terdapat perbedaan tingkat mual muntah sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresur pada ibu hamil trimester I, yang ditunjukkan dengan penurunan skor dan kategori mual muntah setelah intervensi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Kudus baik dosen atau teman sejawat dan direktur Rumah Sakit PKU Aisyiyah Jepara serta beberapa tenaga medis yang ikut andil dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. D. Lestari, A. S. Sadila, A. D. Nara, A. A. F. Putri, A. N. Febriani, dan A. F. Barokah, "Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: Literature Review: Acupressure Reduces Nausea Vomiting During Pregnancy: Literature Review," *J. Midwifery Sci. Women's Heal.*, vol. 3, no. 1, hal. 8–15, 2022.
- [2] M.-Y. Tan, S.-H. Shu, R.-L. Liu, dan Q. Zhao, "The efficacy and safety of complementary and alternative medicine in the treatment of nausea and vomiting during pregnancy: a systematic review and meta-analysis," *Front. public Heal.*, vol. 11, hal. 1108756, 2023.
- [3] M. R. Kusumaningsih, "Akupressure Sebagai Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil," *Sci. Proc. Islam. Complement. Med.*, vol. 1, no. 1, hal. 29–40, 2022.
- [4] R. Amanda, "Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan." Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang, 2023.

- "
- [5] J. Gong *et al.*, "Effect of acupressure in nausea and vomiting treatment during pregnancy: a meta-analysis," *Explore*, vol. 20, no. 1, hal. 17–26, 2024.
  - [6] X. Wang, G. Yang, K. Li, F. Yang, X. Liang, dan S. Wu, "Efficacy and safety of acupressure in nausea and vomiting during pregnancy: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," *Arch. Gynecol. Obstet.*, vol. 309, no. 4, hal. 1237–1248, 2024.
  - [7] S. Rahmah dan D. Alfiyanti, "Penurunan mual muntah pasien acute limfoblastik leukimia yang menjalani kemoterapi dengan terapi akupresur pada titik P6 (Neiguan) dan titik St36 (Zusanli)," *Ners Muda*, vol. 2, no. 2, hal. 37, 2021.
  - [8] D. E. Widyastuti, E. Rumiwati, dan D. Widyastutik, "Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018," *J. Kebidanan Indones.*, vol. 10, no. 1, hal. 96–104, 2021.
  - [9] Adiputra, *Metode Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
  - [10] C. E. A. Sunarto, "Terapi Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I," in *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 2021, hal. 18–26.
  - [11] T. Rihardini, R. S. Iswati, dan N. Hidayatunnikmah, "Pelatihan Akupresur Dengan Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Kek (Kekurangan Energi Kronis)," *J. Penamas Adi Buana*, vol. 6, no. 02, hal. 139–146, 2023.