

Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kecamatan Padang

Lailatul Fitriya¹, Nila Widya Keswara²

^{1,2} Institut Teknologi Sains dan Kesehatan

Email Penulis Korespondensi: lailaelfitriya27@gmail.com, nilakeswara35@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Received Jul 5th, 2026

Accepted Jul 14th, 2026

Publish Jul 25th, 2026

Abstrak

Mual dan muntah atau emesis gravidarum sebagai masalah umum yang dialami wanita pada trimester pertama kehamilan akibat fluktuasi hormon. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan nafsu makan, serta memengaruhi asupan nutrisi. Penanganan yang tepat sangat penting demi menjaga kesehatan ibu maupun janin. Tujuan studi ini bermaksud guna mengkaji efektivitas terapi akupresur terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah Kecamatan Padang. Studi ini mempergunakan pendekatan praeksperimental dengan one group pretest posttest design. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu hamil trimester I dengan mual muntah di wilayah Kecamatan Padang. Besar sampel sebanyak 32 ibu hamil yang ditentukan mempergunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis mempergunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil memperlihatkan sebelum diberikan terapi akupresur hampir seluruh responden mengalami mual muntah kategori sedang berjumlah 27 orang (84,4%). Setelah diberikan terapi akupresur kebanyakan narasumber mengalami mual muntah kategori ringan berjumlah 17 orang (53,1%). Hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test memperlihatkan nilai p-value berjumlah 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat efektivitas terapi akupresur terhadap menurunnya mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah Kecamatan Padang. Terapi akupresur secara efektif mengurangi tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, menjadikannya pilihan pengobatan nonfarmakologis yang aman dan mudah dilaksanakan.

Kata Kunci: Akupresur, Ibu Hamil, Mual Muntah, Trimester I

Abstract

Nausea and vomiting or emesis gravidarum are common complaints experienced by pregnant women during the first trimester due to hormonal changes during pregnancy. This condition can interfere with daily activities, reduce appetite, and affect nutritional intake, therefore appropriate management is needed to maintain maternal and fetal health. This study aimed to analyze the effectiveness of acupressure therapy in reducing nausea and vomiting among first trimester pregnant women in the Padang District area. Methods: This study used a pre-experimental approach with a one group pretest-posttest design. The study population comprised all pregnant women in their first trimester experiencing nausea and vomiting in the Padang District. The sample consisted of 32 pregnant women selected using purposive sampling. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank test. The results showed that prior to acupressure therapy, nearly all participants (27 individuals or 84.4%) experienced moderate levels of nausea and vomiting. Following acupressure therapy, the majority of participants (17 individuals or 53.1%) reported mild levels of nausea and vomiting. The Wilcoxon Signed-Rank test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that acupressure therapy is effective in alleviating nausea and vomiting among first-trimester pregnant women in the Padang District. Acupressure therapy is effective in reducing the severity of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women and serves as a safe, accessible, non-pharmacological treatment alternative.

Keywords : Acupressure, Pregnant Women, Nausea and Vomiting, First Trimester

1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah selama kehamilan, disebut sebagai *emesis gravidarum*, ialah keadaan yang kerap terjadinya pada kehamilan, utamanya pada trimester pertama. Keadaan ini kerap muncul di awal kehamilan akibat perubahan fisiologis dan hormonal. Meskipun diasumsikan sebagai hal yang wajar, mual dan muntah yang berkepanjangan bisa memicu gangguan terhadap rutinitas harian, menurunkan nafsu makan, serta menimbulkan rasa tidak nyaman atau nyeri bagi ibu hamil [1], [2]. Beberapa ibu hamil juga mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan nutrisi akibat frekuensi mual muntah yang berlebihan. Oleh karena itu, penanganan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama perlu dilakukan guna merawat maupun mempertahankan kesehatan ibu dan janin [3], [4].

Prevalensi mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan cukup tinggi, memengaruhi 60% mencapai 80% perempuan primigravida dan 40% hingga 60% perempuan multigravida. WHO melaporkan bila tingkat emesis gravidarum ialah sekitar 15% dari seluruh perempuan hamil, meskipun angka kejadiannya mual dan muntah atau *morning sickness*, berkisar antara 70% hingga 80%. Prevalensi *emesis gravidarum* beragam di banyak negara: 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki, dan 0,5 hingga 2% di Amerika Serikat [5], [6]. Di Indonesia, data dari 2.203 kehamilan yang dipantau secara cermat memperlihatkan bila 543 wanita hamil mengalami *emesis gravidarum*, yang mencakup hampir 10% dari total populasi wanita hamil [7], [8]. Angka kejadian emesis gravidarum di Sumatra Barat sekitar 56-60% dari seluruh ibu hamil [8], [9].

Sesuai temuan studi pendahuluan pada 10 ibu hamil trimester I di wilayah Kecamatan Padang, diperoleh hasil bahwa 7 ibu hamil dengan emesis gravidarum dan 3 ibu hamil tidak menderita emesis gravidarum. Ibu hamil yang menderita emesis gravidarum mengeluhkan mual terutama pada pagi hari, muntah lebih dari 3 kali sehari, nafsu makan menurun, tubuh terasa lemas, pusing, serta kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagian ibu mengandung melaporkan kesulitan tidur dan rasa tidak nyaman akibat aroma

makanan tertentu yang dapat memicu rasa mual. Sebaliknya, ibu mengandung yang tidak mengalami mual muntah melaporkan rasa mual yang sangat ringan dan tetap dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari mereka.

Mual muntah pada kehamilan trimester pertama terjadi dipicu oleh meningkatnya hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG), estrogen, serta progesteron yang berdampak pada sistem pencernaan dan pusat muntah di otak. Perubahan hormonal tersebut menyebabkan pengosongan lambung menjadi lebih lambat sehingga ibu hamil lebih mudah merasa mual terutama pada pagi hari [10], [11]. Selain faktor hormonal, kondisi psikologis seperti stres, kelelahan, kecemasan, serta sensitivitas terhadap aroma tertentu juga dapat memicu terjadinya mual muntah pada kehamilan [12]. Keluhan ini biasanya mulai muncul pada usia kandungan empat hingga enam pekan dan mencapai puncak pada usia kandungan delapan hingga dua belas pekan [13].

Apabila mual muntah pada ibu hamil tidak mendapat penanganan maksimal, maka bisa berdampak buruk terhadap ibu dan janin. Mual muntah berlebihan pada ibu bisa memicu dehidrasi, kelemahan, gangguan keseimbangan elektrolit, menurunnya berat badan, hingga hiperemesis gravidarum [14], [15]. Sedangkan pada janin, kondisi tersebut dapat memengaruhi tumbuh kembang diakibatkan kurangnya asupan nutrisi selama mengandung [4]. Mual muntah yang berkepanjangan juga bisa mengganggu atau memicu masalah psikologis pada ibu seperti stres maupun kecemasan sehingga menurunnya kualitas hidup kehamilan selama mengandung [16].

Berbagai tindakan bisa diterapkan guna menangani masalah mual muntah pada ibu yang mengandung trimester pertama, baik secara farmakologis ataupun nonfarmakologis. Prosedur nonfarmakologis yang dapat diaplikasikan adalah terapi akupresur pada titik *Nei Guan* (P6). Akupresur *Nei Guan* sebagai metode untuk menekan titik tertentu di pergelangan tangan, bertujuan membantu

mengurangi keluhan mual muntah dengan merangsang sistem saraf dan memberikan efek relaksasi pada tubuh [17], [18]. Metode ini dipilih karena relatif aman, mudah dilakukan, tidak berefek samping, serta dapat diterapkan oleh ibu hamil tanpa perlu bantuan dari pihak lain. Selain itu, terapi akupresur titik Nei Guan juga dinilai lebih ekonomis, nyaman, dan efektif digunakan dibandingkan penggunaan obat-obatan anti mual selama kehamilan [19].

Penelitian terkait efektivitas terapi akupresur terkait menurunnya mual muntah pada kehamilan trimester pertama masih perlu dikembangkan, khususnya di wilayah Kecamatan Padang. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di rumah sakit atau wilayah perkotaan tertentu sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi masyarakat secara luas. Selain itu, masih terbatasnya pemanfaatan terapi komplementer seperti akupresur pada pelayanan kesehatan ibu hamil di masyarakat menyebabkan ibu hamil lebih sering menggunakan metode konvensional untuk mengatasi mual muntah. Studi ini dimaksudkan guna menilai seberapa efektifnya terapi akupresur dalam meredakan mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama, sehingga akibatnya menyediakan alternatif nonfarmakologis yang aman dan efektif di wilayah Padang.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Studi ini berjenis kuantitatif, pendekatan praeksperimental dengan *one group pretest posttest design*. Studi ini terlaksana di wilayah kecamatan Padang pada bulan April 2026. Populasinya ialah semua ibu hamil trimester pertama yang mengeluh masalah mual muntah di wilayah kecamatan Padang sejumlah 32 ibu hamil. Besaran sampel sejumlah 32 ibu hamil bergantung pada penggunaan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusinya: 1). Ibu hamil yang mual muntah ringan hingga sedang; 2). Ibu hamil yang berkenan menjadi responden penelitian dan memberikan tanda tangan *informed consent*; 3). Ibu hamil yang bisa berkomunikasi dengan baik dan kooperatif selama penelitian berlangsung; 4). Ibu hamil yang berdomisili di wilayah kecamatan Padang. Kriteria eksklusinya yaitu: 1). Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan seperti hiperemesis gravidarum berat yang membutuhkan penanganan medis intensif; 2). Ibu hamil yang sedang mengonsumsi obat anti mual secara rutin selama penelitian berlangsung; 3). Ibu hamil yang memiliki riwayat penyakit kronis atau gangguan kesehatan tertentu seperti hipertensi, diabetes mellitus, atau gangguan pencernaan berat; 4). Ibu hamil yang tidak mengikuti terapi akupresur secara lengkap selama penelitian; 5) Ibu hamil yang mengundurkan diri atau tidak bersedia melanjutkan penelitian sampai selesai.

Instrument yang dipergunakan dalam artikel ini adalah angket baku *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE) dan SOP (Standar Operasional Prosedur) akupresur *Nei Kuan*. Tahapan pelaksanaan penelitian yaitu *pretest* (pengukuran tingkat mual muntah sebelum intervensi), pemberian intervensi (Melakukan gerakan dengan memberi tekanan membuat searah jarum jam selama 3 detik, lalu lepaskan tekanan selama 1 detik, dan ulangi pada titik sebelumnya. Lanjutkan hal ini selama 7 menit tiap pagi, utamanya sesudah bangun tidur, selama 4 hari berturut-turut) [20], [21], *posttest* (pengukuran tingkat mual muntah sesudah intervensi). Analisis data mempergunakan uji *Paired T Test/ Wilcoxon sign rank test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Temuan analisis mengenai karakteristik ibu hamil, khususnya umur, pendidikan, mata pencarian, serta paritas, tersaji pada uraian di bawah ini.

Tabel 1. Data Karakteristik Ibu Hamil (n=32)

Data Karakteristik		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	Di bawah 20 tahun	3	9,4%
	20 hingga 35 tahun	28	87,5%
	Di atas 35 tahun	1	3,1%
Pendidikan	SD	0	0%
	SMP	8	25,0%
	SMA	20	62,5%
	PT	4	12,5%
Pekerjaan	Bekerja	8	25,0%
	Tidak bekerja	24	75,0%
Paritas	Primigravida	16	50,0%
	Multigravida	16	50,0%

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menampilkan pendistribusian frekuensi narasumber berdasar pada karakteristik. Mayoritas narasumber, yakni 28 orang (87,5%), berada di usia 20 hingga 35 tahun. Dari segi pendidikan, mayoritas (20 orang atau 62,5%) berlatar belakang pendidikan SMA. Terkait status pekerjaan, sebagian besar (24 orang atau 75%) tidak bekerja. Data paritas memperlihatkan distribusi yang seimbang, dengan 16 orang (50%) dikategorikan sebagai primigravida dan 16 orang (50%) sebagai multigravida.

Hasil analisis bivariat efektivitas terapi akupresur terhadap menurunnya gejala mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kecamatan Padang tersaji pada uraian di bawah

Tabel 2. Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Menurunnya Gejala Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Mual Muntah	Terapi Akupresur				p-value**
	Pretest		Posttest		
	f	%	f	%	
Ringan	5	15,6%	17	53,1	0,000
Sedang	27	84,4%	15	46,9	
Berat	0	0	0	0	
Jumlah	32	100	32	100	
Uji Normalitas*	0,002		0,006		

*Uji Shapiro wilk sig. ($p > \alpha$); **Uji Wilcoxon sign rank test sig. ($p < \alpha$)

Tabel 2 mendapati temuan analisis, yaitu ibu hamil sebelum mendapatkan terapi akupresur hampir keseluruhan responden dengan mual muntah kategori sedang sejumlah 27 orang (84,4%), ibu hamil sesudah diberikan terapi akupresur menunjukkan kebanyakan dengan mual muntah kategori ringan sejumlah 17 orang (53,1%). Pengujian normalitas Shapiro-Wilk menghasilkan nilai p sebesar 0,002 (prates) dan 0,006 (pascates) ($p < \alpha$), yang memperlihatkan distribusi data tidak normal. Untuk itu, peneliti melakukan analisis bivariat dengan dukungan uji Wilcoxon signed-rank. Analisis tersebut hasilnya nilai p sejumlah 0,000 ($p < \alpha$), yang mengindikasikan bila terapi akupresur bermanfaat dalam meredakan mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama di wilayah Padang.

Pembahasan

Mual Muntah pada Ibu Hamil sebelum diberikan Terapi Akupresur di wilayah Kecamatan Padang

Hasil analisis mendapati bila ibu hamil sebelum mendapat terapi akupresur hampir keseluruhan responden mual muntah berkategori sedang berjumlah 27 orang (84,4%). Kondisi tersebut mengindikasikan jika kebanyakan ibu hamil trimester I masih merasakan ketidaknyamanan akibat emesis gravidarum yang menyebabkan gangguan terhadap aktivitas sehari-hari. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa ibu hamil sering mengeluhkan mual terutama pada pagi hari, muntah lebih dari 3 kali sehari, nafsu makan menurun, tubuh terasa lemas, serta sensitif terhadap aroma tertentu seperti bau makanan dan parfum. Beberapa responden juga mengatakan mengalami kesulitan tidur dan merasa cepat lelah akibat frekuensi mual muntah yang dialami selama kehamilannya trimester pertama. Kondisi itu memperlihatkan bila mual muntah pada kehamilannya trimester I masih menjadi masalah yang perlu mendapatkan penanganan untuk meningkatkan kenyamanan dan kesehatan ibu selama kehamilan.

Mual muntah pada kehamilan trimester I dipengaruhi oleh faktor paritas. Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan frekuensi yang sama antara primigravida dan multigravida sejumlah 16 orang (50%). Pada ibu primigravida, mual muntah cenderung dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti kecemasan dan kurangnya pengalaman menghadapi kehamilan pertama sehingga ibu lebih sensitif terhadap perubahan hormonal selama kehamilan. Sedangkan pada ibu multigravida, mual muntah dapat dipengaruhi oleh pengalaman kehamilan sebelumnya, kondisi fisik ibu, serta kelelahan akibat aktivitas mengurus anak dan pekerjaan rumah tangga. Selain itu, perubahan hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG), estrogen, dan progesteron pada periode awal kehamilan juga menjadi faktor utama yang memicu terjadinya mual muntah baik pada primigravida maupun multigravida [22], [23].

Menurut pendapat peneliti, temuan studi memperlihatkan bila mayoritas ibu hamil trimester pertama mual muntah berkategori sedang sebelum mendapatkan terapi akupresur. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormonal selama kehamilan, faktor psikologis, serta paritas ibu hamil baik primigravida maupun multigravida. Mual muntah yang dialami ibu hamil bisa memicu gangguan terhadap rutinitas keseharian, menurunkan nafsu makan, dan menyebabkan ketidaknyamanan bila tidak mendapat penanganan baik. Peneliti menyarankan agar ibu hamil mendapatkan edukasi mengenai cara mengatasi mual muntah selama kehamilan serta memanfaatkan terapi nonfarmakologis seperti akupresur sebagai metode yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu meminimalkan keluhan emesis gravidarum pada trimester pertama.

Mual Muntah pada Ibu Hamil sesudah diberikan Terapi Akupresur di wilayah Kecamatan Padang

Ibu hamil sesudah diberikan terapi akupresur menunjukkan mayoritas mengalami mual muntah berkategori ringan berjumlah 17 orang (53,1%). Temuan tersebut memperlihatkan bila adanya pengurangan intensitas mual muntah sudah mendapatkan terapi akupresur pada kehamilan trimester I. Fakta di lapangan memperjelas bila mayoritas responden mengatakan frekuensi muntah mulai berkurang, tubuh terasa lebih rileks, nafsu makan mulai meningkat, dan ibu dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman. Beberapa responden juga mengaku kualitas tidur menjadi lebih baik serta tidak terlalu sensitif terhadap aroma tertentu yang sebelumnya memicu rasa mual. Kondisi tersebut memperlihatkan bila terapi akupresur dapat membantu mencegah maupun meminimalkan ketidaknyamanan akibat emesis gravidarum pada kehamilan trimester pertama.

Usia merupakan faktor yang memengaruhi penurunan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil. Temuan yang didapatkan memperlihatkan bila kebanyakan responden berada di usia 20 hingga 35 tahun, yaitu 28 orang (87,5%). Usia tersebut termasuk usia reproduksi sehat sehingga kondisi fisik maupun psikologis ibu cenderung lebih stabil dalam menghadapi perubahan selama kehamilan. Ibu hamil pada

usia reproduksi sehat juga memiliki kemampuan adaptasi tubuh yang lebih baik terhadap berubahnya hormonal sehingga keluhan mual muntah dapat lebih mudah dikendalikan. Selain itu, usia yang matang memberikan kesempatan bagi ibu lebih mudah memahami informasi dan mendapatkan terapi yang diberikan selama penelitian berlangsung [7], [24].

Faktor lain yang memengaruhi penurunan intensitas mual muntah yaitu tingkat pendidikan dan pekerjaan responden. Sesuai pendidikan, memperlihatkan bila kebanyakan responden merupakan tamatan SMA berjumlah 20 orang (62,5%). Tingginya tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam mencerna informasi kesehatan dan menangkap manfaat terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan [25], [26]. Selain itu, sesuai pekerjaan memperlihatkan bila kebanyakan responden tidak bekerja berjumlah 24 orang (75%). Ibu hamil yang tidak bekerja umumnya mendapatkan istirahat yang lebih baik serta dapat menjalani terapi akupresur secara konsisten dan efektif, maka bisa membantu meredakan mual dan muntah selama trimester pertama [27], [28].

Menurut pendapat peneliti, temuan studi memperlihatkan bila terapi akupresur efektif membantu mengurangi intensitas mual muntah pada kehamilan trimester I. menurunnya keluhan mual muntah terpengaruh oleh beragam penyebab, misalnya usia reproduksi sehat, tingkat pendidikan, serta kondisi pekerjaan responden yang memungkinkan ibu lebih mudah memahami serta mengikuti terapi yang diberikan. Terapi akupresur berefek relaksasi dan mendukung dalam penurunan rasa mual sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman selama menjalani kehamilan trimester pertama. Atas dasar itulah, peneliti menyarankan agar terapi akupresur bisa dijadikan salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah, serta ekonomis guna membantu meredakan emesis gravidarum pada kehamilan.

Efektivitas Terapi Akupresur terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kecamatan Padang

Hasil analisis memperlihatkan bila terapi akupresur efektif pada penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Kecamatan Padang. Ini diperjelas oleh meningkatnya jumlah ibu hamil mengeluhkan mual muntah kategori ringan sesudah mendapat terapi akupresur menjadi 37,5%. Selain itu, sebagian besar responden mengatakan frekuensi mual dan muntah berkurang, tubuh terasa lebih nyaman, serta nafsu makan mulai meningkat setelah dilakukan terapi akupresur. Beberapa ibu hamil juga mengaku dapat tidur lebih nyenyak dan tidak terlalu sensitif terhadap aroma yang sebelumnya memicu rasa mual. Kondisi tersebut memperlihatkan bila terapi akupresur dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat emesis gravidarum pada kehamilan trimester pertama.

Terapi akupresur pada titik *Nei Guan* (P6) dapat memengaruhi penurunan mual muntah karena titik tersebut berhubungan dengan sistem pencernaan dan pusat pengendalian mual pada tubuh. Titik *Nei Guan* berada di sekitar tiga jari, tepatnya di bawah pergelangan tangan bagian dalam dan sering dipakai sebagai titik terapi meminimalkan mual dan muntah. Pemberian tekanan pada titik tersebut dapat membantu memperlancar aliran energi dalam tubuh serta memberikan efek relaksasi pada ibu hamil. Rangsangan pada titik *Nei Guan* juga dapat membantu menurunkan sensitivitas lambung sehingga rasa mual berkurang dan tubuh menjadi lebih nyaman [29], [30].

Cara kerja terapi akupresur *Nei Guan* dalam menurunkan mual muntah yaitu dengan merangsang sistem saraf dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berefek nyaman dan relaksasi pada tubuh. Tekanan pada titik *Nei Guan* dapat membantu menghambat impuls rangsangan mual menuju pusat muntah di otak sehingga frekuensi mual dan muntah menjadi berkurang. Terapi akupresur membantu memperbaiki sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, dan meningkatkan keseimbangan tubuh selama kehamilan. Efek menenangkan dari akupresur membantu ibu hamil mencapai ketenangan, sehingga gejala mual dan muntah dapat mereda secara bertahap tanpa intervensi farmakologis [17], [31].

Sesuai pandangan peneliti, terapi akupresur sebagai metodologi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meminimalisir mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Menurunnya intensitas

mual muntah sesudah dilakukan terapi menunjukkan bahwa stimulasi pada titik Nei Guan mampu berefek relaksasi dan meminimalkan rangsangan mual pada ibu hamil. Selain aman dan mudah dilakukan, terapi akupresur juga tidak berefek samping sehingga dapat menjadi alternatif penanganan emesis gravidarum yang nyaman bagi ibu hamil. Peneliti menyarankan supaya terapi akupresur bisa diterapkan sebagai intervensi komplementer dalam pelayanan kesehatan ibu hamil guna meredakan keluhan mual muntah selama trimester pertama.

4. KESIMPULAN

Sebelum menjalani terapi akupresur, sebagian besar kehamilan trimester pertama di wilayah Padang mengeluhkan mual dan muntah tingkat sedang; namun, setelah terapi, sebagian besar melaporkan penurunan intensitas menjadi kategori ringan. Data tersebut mendapati bila terapi akupresur efektif meredakan mual dan muntah pada ibu mengandung trimester pertama di wilayah Padang.

Bidan dapat menerapkan terapi akupresur sebagai terapi nonfarmakologis dalam pelayanan kesehatan ibu mengandung untuk membantu meredakan keluhan mual muntah secara aman dan nyaman. Selain itu, bidan diharapkan lebih aktif memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai cara penanganan emesis gravidarum secara mandiri. Peneliti di masa mendatang didorong untuk melakukan studi dengan ukuran sampel yang lebih besar, cakupan geografis yang lebih luas, serta durasi yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih optimal dan representatif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut berbagai pengobatan komplementer yang ampuh meredakan mual dan muntah pada kehamilan selama trimester pertama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi kepada ITSK RS dr. Soepraoen, khususnya Program Studi Kebidanan, atas bantuan dan sumber daya yang diserahkan selama pelaksanaan studi. Peneliti pun berterima kasih ke pembimbing akademik yang sudah mengarahkan, memberi saran, motivasi, dan rekomendasi sepanjang penyusunan karya ini. Peneliti pun berterima kasih pula bagi seluruh pihak di wilayah Padang, tenaga kesehatan, responden, keluarga, teman, dan pihak lainnya, yang sudah membantu maupun mendukung sehingga peneliti mampu menuntaskan studi ini secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Rahayu dan L. P. Sari, "Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum," *J. Keperawatan Prof.*, vol. 3, no. 2, hal. 115–122, 2022.
- [2] J. N. Artamevia dan N. Soimah, "Asuhan kebidanan kehamilan trimester I dengan keluhan mual dan muntah," *Pros. Semin. Nas. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy. LPPM Univ. Aisyiyah Yogyakarta*, vol. 1, hal. 715–724, 2023.
- [3] H. B. Cloudia, P. Purwaningsih, dan A. Rofida, "Pendidikan Kesehatan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil Di Klinik Suhesti Jabar," *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 3, no. 3, hal. 1245–1256, 2024.
- [4] S. Mudlikah, M. Munisah, N. Yunita, E. Hariyani, dan A. T. Salsabila, "Peningkatan Asupan Nutrisi Ibu Hamil Emesis Gravidarum Melalui Dukungan Suami/Keluarga Dan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil," *DedikasiMU J. Community Serv.*, vol. 4, no. 3, hal. 341–348, 2022.

- [5] A. N. R. Fariha, "Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. F dengan Emesis Gravidarum," *Wind. Midwifery J.*, vol. 04, no. 01, hal. 69–76, 2023, doi: <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/716/520>.
- [6] D. Arisandi, U. Ciptiasrini, dan F. Hanifa, "Efektifitas Minuman Jahe Dan Jus Jeruk Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB D Tahun 2023," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 2, hal. 7580–7595, 2024.
- [7] I. S. Rachmawati, "Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I," *Indones. J. Midwifery IJMT J. Kebidanan*, vol. 2, no. 1, hal. 45–53, 2022.
- [8] A. Kaluku dan S. Sulastri, "Efektivitas Aromaterapi Lemon dan Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB Riyanti Jakarta Barat," *MAHESA Malahayati Heal. Student J.*, vol. 5, no. 9, hal. 4040–4054, 2025.
- [9] Prasetyaningsih, Syahrul, R. A. Rishel, R. Armalini, dan J. Amelia, "Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Pauh Kambar," *J. Med. Reseach*, vol. 5, no. 1, hal. 56–65, 2024.
- [10] N. N. Sari dan Y. Maifita, "Hubungan Perubahan Anatomi dan Fisiologi Sistem Pencernaan Dengan Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di TPMB Bdn. Pepi Herfianti Tahun 2025," *JUKEJ J. Kesehat. Jompa*, vol. 4, no. 4, hal. 1764–1770, 2025.
- [11] E. Sutrisminah dan R. C. L. Wulandari, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1: Literature Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 7, no. 4, hal. 778–786, 2024.
- [12] I. A. Murniati, K. V. Waresa, dan M. A. Ilmi, "Hubungan Psikologis Ibu Hamil Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarumse," *J. Ilm. Ecosyst.*, vol. 24, no. 2, hal. 289–300, 2024.
- [13] D. Puspita, "Asuhan Kebidanan Ibu Hamil pada Ny.N dengan Emesis Gravidarum di Tempt Praktik Mandiri Bidan Tri Indahayani Kecamatan Kalirejo," Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanungkarang, 2025.
- [14] A. Yulianti, "Faktor yang Berhubungan dengan Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Alicia Bogor Tahun 2022: Factors Associated with Hyperemesis Gravidarum for First Trimester Pregnant Women at PMB Alicia Bogor in 2022," *Open Access Jakarta J. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 1, hal. 517–522, 2023.
- [15] A. R. Fadilah, "Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kartini Tulang Bawang Barat," Poltekkes Keemenkes Tanjungkarang, 2024.
- [16] L. M. Winarni, R. Damayanti, S. Prasetyo, dan Y. Afiyanti, *Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI*. Penerbit NEM, 2023.
- [17] 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.
- [18] J. Julaecha dan A. G. Wuryandari, "Efektifitas Akupresur Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil," *Pros. Semin. Kesehat. Nas.*, vol. 1, no. 1, hal. 145–152, 2022.
- [19] N. P. Suryantini, "Penerapan Akupressure Nei Guan (P6) dan Zu San Li (ST36) Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pembantu Plososari Bidan Teta Irayanti Amd. Keb.," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 5, no. 2, hal. 2363–2372, 2025.
- [20] N. Khayati, A. D. Saputri, Machmudah, dan S. Rejeki4, "Acupressure Titik P6 (Nei Guan) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I," *Cendekia Utama J. Keperawatan dan Kesehat. Masy. STIKES CEndekia Utama Kudus*, vol. 11, no. 3, hal. 229–238, 2022.

- [21] E. Febrianti, N. W. S. Adnyani, N. M. R. Widiastuti, N. N. A. Widiani, N. K. A. Sugiartini, dan N. M. A. Febriyanti, “Edukasi dan Implementasi Pijat Akupresur Sebagai Intervensi Mandiri dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I,” *Genitri J. Pengabd. Masy. Bid. Kesehat.*, vol. 4, no. 2, hal. 1–10, 2025.
- [22] R. Wahyuni, “Hubungan Paritas dan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil TM I di Desa Waluyojati Tahun 2024,” *J. Matern. Aisyah (Jaman Aisyah)*, vol. 6, no. 1, hal. 14–18, 2025.
- [23] M. Munisah, D. O. Handajani, dan S. Suprapti, “Hubungan Paritas Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di PMB Nur Giarti Tulangan Sidoarjo,” *IJMT Indones. J. Midwifery Today*, vol. 2, no. 2, hal. 35–40, 2023.
- [24] L. S. Tiwi, N. Nurbaiti, dan T. Perwitasari, “Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dalam Pemanfaatan Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Putri Ayu,” *J. Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. 14, no. 2, hal. 281–288, 2025.
- [25] N. Nurbaiti dan L. S. Tiwi, “Pengetahuan dan Persepsi Ibu Hamil tentang Akupresur dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Kehamilan. 13(2), .,” *J. Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. 13, no. 1, hal. 201–207, 2024.
- [26] G. Gustina dan N. Nurbaiti, “Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I tentang Penurunan Mual dan Muntah dengan Akupresur Pericardium 6,” *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 6, no. 2, hal. 225–232, 2024.
- [27] Y. Yuniartin dan M. Musmuliadin, “Pengaruh Terapi Akupresur Titik Perikardium 6 terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I,” *J. Spektrum Kesehat.*, vol. 1, no. 2, hal. 1–3, 2025.
- [28] A. M. Ani dan D. Alvina, “Terapi akupresur pada ibu hamil dengan emesis gravidarum,” *J. Midwifery Nurs. Stud.*, vol. 4, no. 2, 2022.
- [29] I. Masdinarsah, “Akupresur dalam mengurangi emesis gravidarum,” *J. Asuhan Ibu dan Anak*, vol. 7, no. 1, hal. 45–51, 2022.
- [30] M. R. Kusumaningsih, “Akupressure Sebagai Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil,” *Sci. Proc. Islam. Complement. Med.*, vol. 1, no. 1, hal. 29–40, 2022.
- [31] A. A. Devada dan S. Kustiyati, “Pengaruh terapi akupresur titik PC6 dan ST36 dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I,” *J. Anestesi*, vol. 2, no. 3, hal. 156–167, 2024.