

Pengaruh Pijat Refleksi Meridian Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Dewi Supandari^{1*}, Qomariyah², Kristina Maharani³, Nella Vallen I.P⁴

^{*1,2,3,4}Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Telogorejo Semarang

Alamat: Jl. Puri Anjasmoro, Kelurahan Tawangmas, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding: dsupandari@gmail.com

Abstract. Nausea and vomiting (emesis gravidarum) are common complaints among first-trimester pregnant women due to hormonal changes during pregnancy. This condition can interfere with daily activities and, if left untreated, potentially lead to complications for both the mother and the fetus. One non-pharmacological therapy that can be employed is meridian reflexology targeting the Pericardium 6 (PC6) point, which is believed to reduce the intensity of nausea and vomiting. To determine the effect of meridian reflexology on reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. This study utilized a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 45 first-trimester pregnant women selected via purposive sampling within the working area of the Purwoyoso Community Health Center. Nausea and vomiting levels were measured using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) questionnaire. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, specifically the Wilcoxon Signed-Rank Test, with a significance level of $\alpha = 0.05$. Prior to the intervention, the majority of respondents experienced nausea and vomiting in the moderate category (35 respondents; 77.8%) and the severe category (10 respondents; 22.2%). Following the meridian reflexology intervention, the majority of respondents experienced nausea and vomiting in the mild category (36 respondents; 80.0%) and the moderate category (9 respondents; 20.0%). The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of meridian reflexology on reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. Meridian reflexology is effective in reducing the intensity of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women; thus, it can serve as a safe and easily applicable complementary therapy within midwifery care.

Keywords: first-trimester pregnant women, emesis gravidarum, nausea and vomiting, meridian reflexology, PC6 acupressure.

Abstrak. Mual dan muntah (emesis gravidarum) merupakan keluhan yang umum dialami ibu hamil trimester I akibat perubahan hormonal selama kehamilan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan apabila tidak ditangani berpotensi menimbulkan komplikasi pada ibu maupun janin. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah pijat refleksi meridian pada titik Pericardium 6 (PC6) yang diyakini mampu menurunkan intensitas mual dan muntah. Mengetahui pengaruh pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 45 ibu hamil trimester I yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling di wilayah kerja Puskesmas Purwoyoso. Tingkat mual dan muntah diukur menggunakan kuesioner Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang sebanyak 35 responden (77,8%) dan kategori berat sebanyak 10 responden (22,2%). Setelah diberikan pijat refleksi meridian, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori ringan sebanyak 36 responden (80,0%) dan kategori sedang sebanyak 9 responden (20,0%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Pijat refleksi meridian efektif menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester I, Emesis Gravidarum, Mual Muntah, Pijat Refleksi Meridian, Akupresur PC6.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dimulai dari terjadinya pembuahan hingga janin mencapai usia cukup bulan di dalam uterus. Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan hormonal yang bertujuan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin. Perubahan tersebut sering menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, terutama pada trimester pertama, salah satunya adalah mual dan muntah atau *nausea and vomiting of pregnancy* (NVP). Kondisi ini berkaitan dengan peningkatan hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG), estrogen, progesteron, perubahan metabolisme, gangguan saluran pencernaan, serta faktor psikologis dan genetik. Meskipun umumnya bersifat fisiologis, mual dan muntah yang tidak tertangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup ibu hamil, bahkan berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

Mual dan muntah pada kehamilan merupakan masalah kesehatan maternal yang memiliki prevalensi cukup tinggi di berbagai negara. World Health Organization (WHO) memperkirakan kejadian mual muntah berlebih pada kehamilan mencapai 12,5% secara global. Di Indonesia, sekitar 50–75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama, dengan angka kejadian lebih tinggi pada primigravida dibandingkan multigravida. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi keluhan mual dan muntah mencapai 40–60% dari seluruh kehamilan. Hasil studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Purwoyoso menunjukkan bahwa dari 140 ibu hamil trimester pertama pada Oktober–November 2024, sebanyak 65 ibu hamil mengalami mual dan muntah, dengan keluhan yang umumnya muncul pada pagi dan sore hari. Data tersebut menunjukkan bahwa mual muntah pada awal kehamilan masih menjadi masalah yang cukup sering ditemukan dan memerlukan penanganan yang efektif serta aman.

Apabila mual dan muntah tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi, seperti dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, penurunan status nutrisi, gangguan fungsi hati, hingga mengancam keselamatan ibu dan janin. Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, banyak ibu hamil lebih memilih terapi nonfarmakologis karena dianggap lebih aman, minim efek samping, serta tidak menimbulkan kekhawatiran terhadap penggunaan obat selama kehamilan. Oleh karena itu, berbagai terapi komplementer mulai banyak dimanfaatkan sebagai alternatif untuk mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil.

Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah pijat refleksi meridian atau akupresur, khususnya pada titik Pericardium 6 (PC6/Neiguan). Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik tertentu di pergelangan tangan untuk merangsang keseimbangan energi tubuh dan mengurangi rangsangan pusat mual. Akupresur memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, tidak invasif, tidak memerlukan obat, serta relatif aman diterapkan pada ibu hamil. Selain itu, terapi ini telah diakomodasi dalam pelayanan kesehatan tradisional di Indonesia sebagaimana diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Berbagai penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stimulasi titik PC6 efektif dalam menurunkan frekuensi maupun intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dan dapat menjadi pilihan terapi pendamping yang bermanfaat.

Berdasarkan tingginya kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, potensi komplikasi yang dapat ditimbulkan, serta semakin berkembangnya pemanfaatan terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan, diperlukan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas pijat refleksi meridian sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah yang mendukung penerapan terapi komplementer dalam pelayanan antenatal serta menjadi alternatif penatalaksanaan yang aman, efektif, dan mudah diaplikasikan bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada awal kehamilan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui pendekatan one-group pretest-posttest design untuk menganalisis pengaruh pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian dilaksanakan di wilayah Semarang Barat dan Ngaliyan pada bulan Februari–April 2026. Populasi penelitian berjumlah 64 ibu hamil trimester I, dengan sampel sebanyak 45 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi, yaitu ibu hamil usia kehamilan 1–13 minggu yang mengalami mual muntah, sedangkan ibu hamil dengan frekuensi muntah lebih dari 10 kali per hari dikeluarkan dari penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat refleksi meridian pada titik Pericardium 6 (PC6), sedangkan variabel dependen adalah tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE) yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Responden menjalani pengukuran tingkat mual muntah sebelum intervensi (pretest), kemudian diberikan pijat refleksi meridian selama 3 hari sesuai standar operasional prosedur, dan selanjutnya dilakukan pengukuran

kembali (posttest). Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat diawali dengan uji normalitas Shapiro–Wilk. Apabila data berdistribusi normal digunakan Paired Sample t-test, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Distribusi Frekuensi Umur pada ibu hamil trimester I

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Umur pada ibu hamil trimester I

Usia	Frequency (n)	Percent (%)
20-35 Tahun	42	93.3
<20 tahun atau >35 tahun	3	6.7
Total	45	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 45 responden, mayoritas umur responden ibu hamil trimester I usia 20-35 tahun sebanyak 42 responden (93,3%) dan <20 tahun atau >35 tahun sebanyak 3 responden (6,7%).

2) Distribusi Frekuensi Paritas pada ibu hamil trimester I

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Paritas pada ibu hamil trimester I

Paritas	Frequency (n)	Percent (%)
Paritas <3	37	82.2
Paritas >3	8	17.8
Total	45	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 45 responden, mayoritas paritas responden ibu hamil trimester I paritas <3 sebanyak 37 responden (82,2%) dan paritas >3 sebanyak 8 responden (17,8%).

3) Distribusi Frekuensi Pre Test Mual Muntah Sebelum Pemberian Pijat Refleksi Meridian

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pre Test Mual Muntah Sebelum Pemberian Pijat Refleksi Meridian

Mual Muntah	Frequency (n)	Percent (%)
Ringan	0	0
Sedang	35	77.8
Berat	10	22.2
Total	45	100.0

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil sebelum Pemberian Pijat Refleksi Meridian responden mengalami mual muntah Sedang sebanyak 35 responden (77,8%) dan mual muntah berat 10 responden (22,2%).

4) Distribusi Frekuensi Post Test Mual Muntah Sesudah Pemberian Pijat Refleksi Meridian

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Post Test Mual Muntah Sesudah Pemberian Pijat Refleksi Meridian

Mual Muntah	Frequency (n)	Percent (%)
Ringan	36	80.0
Sedang	9	20.0
Berat	0	0
Total	45	100.0

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil sesudah Pemberian Pijat Refleksi Meridian responden mengalami mual muntah Ringan sebanyak 36 responden (80,0%) dan mual muntah sedang 9 responden (20,2%).

5) Uji Normalitas Pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I

Tabel 5. Uji Normalitas Pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I

	Kolmogorov Smirnov			Shapiro-Wilk		
	statistic	df	Sig.	statistic	df	Sig.
Sebelum intervensi	0.515	36	0.000	0.412	36	0.000
Sesudah intervensi	0.356	9	0.000	0.655	9	0.000

Data numerik dilakukan uji normalitas menggunakan *Saphiro-wilk* karena jumlah responden <50 orang. Uji Wilcoxon Signed-Rank, jika data skor nyeri tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$) maka digunakan uji non-parametrik (Wilcoxon Signed-Rank Test). Uji ini digunakan untuk menguji adanya pengaruh yang ditandai adanya perbedaan rerata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

6) Pengaruh Pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I

Tabel 6. Pengaruh Pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I

Mual Muntah ibu Hamil Trimester I		n	Mean Ranks	Z	P value
Sebelum-	Negative ranks	41	21.00	-6.099	0,001
Sesudah	Positive Ranks	0			
	Ties	4			

Berdasarkan tabel 6 menunjukan nilai p value ($0,001 < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, disimpulkan ada Pengaruh Pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual

dan muntah pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan nilai mean ranks dari pre-post pemberian Pijat Refleksi Meridian sebesar 21.00 dan nilai z diperoleh sebesar -6,099 bahwa pemberian Pijat Refleksi Meridian pada Ibu hamil trimester 1 berpotensi 6 kali untuk menurunkan mual muntah

b. Pembahasan

Mual dan muntah lebih beresiko pada usia (usia < 20 tahun dan > 35 tahun) dan 42,9% (27 org) yang usia tidak beresiko (usia 20 – 35 tahun) Mual dan muntah terjadi pada umur dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun telrjadi akibat faktor psikologis. ibu hamil yang mempunyai usia beresiko terutama > 35 tahun mempunyai latar belakang pendidikan yang baik sehingga memiliki pengetahuan cukup tentang kesiapan menghadapi kehamilan. Ketenangan psikologis yang di dapatkan membuat rasa mual dan muntah ini dapat di adaptasi dengan baik sehingga tidak berlanjut kel kondisi tidak normal. Masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala (Sutrisminah & Wulandari, 2024).

Fadhilah et al. (2021) menyatakan bahwa kehamilan dibawah usia 20 dan diatas 35 tahun dapat mengakibatkan hiperemesis gravidarum atau mual muntah. Usia kurang dari 20 tahun, secara biologis memiliki emosi yang cenderung masih sangat labil, serta mental yang belum matang sehingga mudah terguncang yang mengakibatkan kurangnya perhatian zat nutrisi yang harus dikonsumsi selama kehamilan, ibu lebih berfokus untuk memenuhi kebutuhan hidup (Fadhilah et al., 2021)

Pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionik gonadotropin sehingga lebih sering terjadi mual muntah dibandingkan multigravida (kehamilan kedua atau selanjutnya) yang sudah memiliki pengalaman dalam kehamilan sehingga mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionik gonadotropin. (Ibrahim et al., 2021)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jumiati 2022 menunjukkan bahwa ibu G2P1A0 mengalami perubahan makan dan terjadinya mual muntah lebih meningkat pada trimester I dibandingkan trimester II kehamilannya. Ibu merasa Lelah, tubuh lemah dan tidak mampu untuk melakukan aktivitas seperti biasanya, nafsu makan berkurang dan nyeri pada epigastrium. Kejadian mual muntah pada primigravida dipengaruhi oleh kadar hormon kehamilan. Ketika seorang wanita hamil anak pertama, maka kadar hormonal akan mengalami peningkatan lebih dibandingkan wanita multigravida yang mampu beradaptasi dengan hormon kehamilan tersebut dan sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan

dan kelahiran (Yulita et al., 2022)

Mual muntah dalam bahasa medis disebut juga dengan emesis gravidarum adalah suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali dalam sehari (Meyer et al., 2023). Mual dan muntah yang terjadi selama kehamilan disebabkan oleh adanya peningkatan hormon estrogen dan progesterone sehingga merangsang pembentukan hormon chorinic gonadotropin (HCG) yang mengakibatkan mual dan muntah (Yusmaharani et al., 2021)

Mual adalah perasaan tidak menyenangkan yang ada sebelum muntah. Biasa disertai berkeringat, bertambahnya air liur, dan kontraksi ritmis otot-otot dinding perut. Mual adalah suatu kondisi di mana seseorang mempunyai perasaan yang menekan dan tidak nyaman sebelum muntah, tetapi tidak selalu menyebabkan muntah. Mual dihasilkan oleh rangsang sekelompok sel saraf dalam, yang disebut pusat muntah. Jika rangsangan cukup hebat, mual akan diikuti oleh muntah (Irianti, 2023)

Akupresure juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Titik-titik akupresur berada dipermukaan kulit yang memiliki kepekaan bioelektik. Stimulasi terhadap titik-titik ini akan merangsang keluarnya endhorpin, hormon pengurang rasa sakit. Sebagai hasilnya, rasa sakit akan diblok dan aliran darah dan oksigen ke area titik-titik tersebut meningkat. Hal ini akan merilekskan otot dan mendorong kesembuhan (Irianti, 2023).

Akupresur menghalangi sinyal rasa sakit ke otak melalui stimulasi ringan, menghalangi sensasi rasa sakit melalui syaraf spinal menuju otak. Titik Neiguan (P6) terletak tiga lebar jari proksimal pada pergelangan tangan di lengan bawah bagian dalam, di antara dua tendon. Titik ini untuk mengurangi mual muntah yang dilakukan 3 hari selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam (sedasi) sebanyak 50 kali. Perikardium 6 (PC 6) bersifat mengatur sirkulasi, menenangkan lambung yang terbalik, menenangkan pikiran, meredakan nyeri, melonggarkan dada dan bermanfaat untuk meredakan mual, dan gangguan pencernaan.

Pembahasan Pengaruh Pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I Hasil penelitian juga menunjukkan Sebagian besar ibu hamil dengan keluhan mual muntah pada trimester I merasakan keluhan mual muntahnya berkurang, sebelum diberikan pijat refleksi meridian yakni mengalami mual muntah Sedang sebanyak 35 responden (77,8%) dan mual muntah berat 10 responden (22,2%). Namun setelah diintervensi, diberikan pemijatan refleksi meridian pada titik meridian Pericardium

6 (PC 6) frekuensi mual dan muntah pada ibu ibu hamil dengan kategori sedang dan berat menjadi berkurang dan sebagian besar ibu hamil dengan keluhan mual muntah masuk dalam kategori ringan sebanyak 36 responden (80,0%) dan mual muntah sedang 9 responden (20,2%).

Hasil penelitian menunjukan nilai p value ($0,001 < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, disimpulkan ada Pengaruh Pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan nilai mean ranks dari pre-post pemberian Pijat Refleksi Meridian sebesar 21.00 dan nilai z diperoleh sebesar -6,099 bahwa pemberian Pijat Refleksi Meridian pada Ibu hamil trimester 1 berpotensi 6 kali untuk menurunkan mual muntah.

Akupresure juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Titik-titik akupresur berada dipermukaan kulit yang memiliki kepekaan bioelektik. Stimulasi terhadap titik-titik ini akan merangsang keluarnya endhorpin, hormon pengurang rasa sakit. Sebagai hasilnya, rasa sakit akan diblok dan aliran darah dan oksigen ke area titik-titik tersebut meningkat. Hal ini akan merilekskan otot dan mendorong kesembuhan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mariza dan Ayuningtias (2019) dengan Judul Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1, desain penelitian Pra Eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design dengan sampel 30 orang ibu hamil. Intervensi akupresur sesuai standar operasional prosedur (SOP) tindakan medis dan selanjutnya melakukan pemijatan yang dilakukan pada bagian 3 jari diatas pergelangan tangan dalam gerakan melingkar setiap pagi selama tujuh menit. Pasien melakukan metode ini sendiri selama empat hari. Pada hari kelima, pagi-pagi sekali, evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuisisioner indeks Rhode. Hasil uji statisti didapatkan nilai pvalue = 0.000 yang artinya terdapat pengaruh pemberian akupresure titik P6 terhadap emesis gravidarum. Terdapat Pengaruh pemberian akupresure titik P6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil TM I di PMB Wirahayu Panjang Tahun 2018. Sistem pengaturan dirangsang dan mekanisme endokrin dan neurologis dipicu oleh akupresur dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphin yang memberikan rasa rileks (Mariza & Ayuningtias, 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian pijat refleksi meridian terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang (77,8%) dan berat (22,2%), sedangkan setelah

intervensi mayoritas mengalami penurunan menjadi kategori ringan (80,0%) dan sedang (20,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh bermakna pijat refleksi meridian terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Oleh karena itu, pijat refleksi meridian dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah selama kehamilan. Bidan diharapkan dapat mengaplikasikan teknik ini sebagai bagian dari pelayanan antenatal, institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai referensi ilmiah, serta penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian mual dan muntah pada ibu hamil.

DAFTAR REFERENSI

- Aida Fitriani, S. S. T., Keb, M., Ngestiningrum, A. H., ST, S., Keb, M., Siti, R., Amanda, F., Keb, S. T., Maayah, N., & SiT, S. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Ajeng Puspitasari, A. (n.d.). *Efektivitas Pijatan Titik Pericardium Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Andriana SST Tulang Bawang*.
- Arifin, D. N., & Juliarti, W. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Mual Muntah Dengan Pemberian Seduhan Jahe Emprit Di Klinik Pratama Afiah Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 236–241.
- Cahyani, W. P. (2023). *Asuhan kebidanan continuity of care pada ny. R masa hamil sampai dengan keluarga berencana di klinik fauziah pulung*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Dewi, R. (2021). Noviyanti. Pengaruh terapi komplementer akupresur terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Holistik. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 89–94.
- Diana, S., & Sumarni, S. (2024). Terapi Non Farmakologi Terhadap Mual Muntah dan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil: a Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(2), 1542–1554.
- Farlikhatun, L., & Rofiqoh, L. A. (2025). Pengaruh Akupresur Titik Perikardium 6 (Pc6) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Maya Sofya Kotaagung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 73–79.
- Fatimah, F., & Nuryaningsih, N. (2017). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fengge, A. (2012). Terapi akupresur manfaat dan teknik pengobatan. *Yogyakarta: Crop Circle Corp*.
- Handayani, S. R., & Mulyati, T. S. (2017). *Dokumentasi Kebidanan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ibrahim, I. A., Syahrir, S., & Anggriati, T. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di RSUD Syekh Yusuf Tahun 2019*.
- Irianti, B. (2023). Efektifitas Pijat Akupresur Dalam Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1. *Journal of Midwifery Sempena Negeri*, 3(2), 54–60.
- 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.
- Noviadi, A. N. (2021). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. STIKes ICME Jombang.
- Nursalam. (2020). (2020). No Title. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Merdeka.

- Ramadhani, S. Y. (2024). *Pengaruh pijat akupresure terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester i di pmb syafriani kecamatan nibong kabupaten aceh utara*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Saifudin, S. R., & Indriati, I. (2024). Hubungan dukungan keluarga dan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester iii dengan kepatuhan kunjungan k4. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 7(2), 193–203.
- Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di bpm jumita, s. st., m. kes kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44–52.
- Sugiyono. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sutrisminah, E., & Wulandari, R. C. L. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 778–786.
- Widyastuti, D. E., Rumiyati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96–104.
- Yulita, N., Rahmawati, A., & Susianty, N. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ny. R dengan Hyperemesis Gravidarum Grade I. *As-Shiha: Jurnal Kesehatan*, 2(1), 48–53.
- Yulizawati, Y., Aprila, P. Z., Ridwan, L. H., & Amira, S. (2025). Potensi aromaterapi dan akupresur sebagai intervensi non-farmakologis untuk mereduksi kecemasan pada ibu hamil: tinjauan literatur sistematis terhadap studi klinis terkini. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 35(2), 676–687.