

Pengaruh Stimulasi Akupresur Titik P6 Terhadap Penurunan Keluhan Mual Dan Muntah Pada Kehamilan Trimester Pertama

Sri Nurfadilla Oktaviani¹, Ika Kania Fatdo Wardani², Rosi Kurnia Sugiharti³

^{1,2,3} Universitas Medika Suherman

Email: dillanf9@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Mual dan muntah merupakan respons fisiologis yang lazim terjadi pada trimester pertama kehamilan, dengan prevalensi mencapai 70-80% pada ibu hamil. Meskipun termasuk kondisi yang umum, gejala ini dapat berkembang menjadi masalah serius apabila tidak mendapatkan penanganan yang optimal. Ketidaknyamanan tersebut berpotensi menghambat aktivitas sehari-hari, menurunkan asupan nutrisi, serta memberikan dampak negatif terhadap tumbuh kembang janin. Dalam upaya mengatasi keluhan tersebut, akupresur pada titik pericardium 6 (P6) menjadi salah satu intervensi dan alternatif terapi non-farmakologis yang dinilai aman, bersifat alami, dan tidak menimbulkan efek samping. Terapi nonfarmakologis ini bekerja melalui mekanisme stimulasi saraf dan keseimbangan energi tubuh sehingga membantu menurunkan keluhan Emesis Gravidarum pada kehamilan trimester pertama. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stimulasi Akupresur Titik P6 terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Metode: Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest yang dilaksanakan di TPMB Bidan Siska pada Mei-Juni 2025. Sampel terdiri dari 38 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah, diperoleh dengan teknik total sampling. Variabel independen penelitian adalah stimulasi akupresur titik P6, sedangkan variabel dependen adalah tingkat mual dan muntah yang diukur menggunakan instrumen PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($P < 0,05$). Hasil: Sebelum diberikan akupresur, sebagian besar responden berada pada kategori mual muntah sedang (76,3%). Setelah intervensi, mayoritas responden mengalami penurunan keluhan hingga berada pada kategori mual muntah ringan (71,1%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi (Mean rank = 10,00; $P = 0,000$; CI 95%), yang menegaskan bahwa stimulasi akupresur titik P6 efektif menurunkan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Pembahasan: Stimulasi Akupresur pada titik P6 terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama. Dengan demikian, akupresur titik P6 dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, praktis dan bermanfaat untuk meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil

Kata Kunci: Stimulasi Akupresur P6, Mual dan Muntah, Emesis Gravidarum, Trimester Pertama, Kehamilan

Abstract

Background: Nausea and vomiting are common physiological responses experienced during the first trimester of pregnancy, affecting approximately 70-80% of pregnant women. Although considered physiologic, these symptoms may progress into more serious conditions if not managed appropriately. Persistent nausea and vomiting can interfere with daily activities, reduce nutritional intake, and negatively impact fetal growth and development. Therefore, an effective and safe intervention is needed to help alleviate these symptoms. One alternative considered safe and free of side effect is the stimulation of the pericardium 6 (P6) acupressure point. This nonpharmacological therapy works through neural stimulation and energy balance mechanisms, thereby helping reduce emesis gravidarum during early pregnancy. Objective: This study aims to analyze the effect of P6 acupressure stimulations on reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women. Method: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, conducted at TPMB Bidan Siska, during May-June 2025. The sample consisted of 38 first-trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting, selected through a total sampling technique. The independent variable was P6 acupressure stimulation, while the dependent variable was the level of nausea and vomiting measured using the PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test, as the normality test results indicated that the data were not normally distributed ($p < 0,05$). Results: Prior to the

intervention, most respondents experienced moderate levels of nausea and vomiting (76,3%). Following the intervention, the majority shifted to the mild category (71,1%). The Wilcoxon test revealed a significant difference between the pretest and posttest scores (mean rank = 10.00' $p= 0.000$ ' 95% CI), indicating that P6 acupressure stimulation is effective in reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women. Conclusion: P6 acupressure stimulation has a significant effect on reducing nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy. Therefore, this technique can be recommended as a safe, partial and, beneficial nonpharmacological intervention to improve comfort and quality of life among pregnant women.

Keywords: P6 Acupressure Stimulation, Nausea and Vomiting, Emesis Gravidarum, First Trimester, Pregnancy

1. PENDAHULUAN

Emesis Gravidarum adalah keluhan mual dan muntah yang muncul selama kehamilan sebagai respons terhadap perubahan hormon, terutama meningkatnya estrogen, progesteron dan hCG. Jika gejalanya terus memburuk, kondisi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi pada ibu hamil dan berpotensi mengganggu pertumbuhan janin. Oleh karena itu, identifikasi awal dan penanganan yang sesuai sangat diperlukan. [1]

Berbagai strategi dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil terus dikembangkan, termasuk melalui kegiatan edukasi dan penguatan kapasitas kader kesehatan yang mendukung program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Program ini menitikberatkan pada upaya menurunkan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi melalui penyediaan layanan dasar berkualitas dan berkesinambungan. [2]

Beragam intervensi juga dilakukan untuk mendukung kesehatan ibu hamil, termasuk program pengabdian masyarakat yang mengadakan pelatihan bagi para kader kesehatan. [3]

Temuan tersebut menggarisbawahi perlunya identifikasi dini dan penanganan yang efektif pada ibu hamil agar risiko kesehatan terhadap bayi dapat diminimalisir. [4]

Hasil meta-analisis internasional menunjukkan bahwa sekitar 69,4% ibu hamil pada trimester pertama mengalami emesis gravidarum. Di Indonesia, prevalensi kondisi ini masih cukup tinggi dengan rentang 25-90%, bergantung pada wilayah dan metode penilaian, misalnya 90,2% di Tangerang Banten dan 13% di Jawa Barat. Data tersebut menegaskan bahwa mual muntah pada kehamilan tetap menjadi isu kesehatan yang signifikan. [5]

Dalam menangani keluhan tersebut, berbagai intervensi nonfarmakologis menunjukkan efektivitasnya. Salah satu pendekatan adalah edukasi dan pelatihan kesehatan yang membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penerapan akupresur titik P6 sebagai metode untuk meredakan mual dan muntah. [6]

Hasil observasi awal di TPMB Bidan Siska pada periode April hingga Mei 2025 menunjukkan bahwa 38 ibu hamil trimester pertama mengalami mual dan muntah yang cukup mengganggu fungsi dan aktivitas harian. Keluhan ini masih dominan dan berdampak pada penurunan selera makan serta kelelahan, sedangkan penatalaksanaan yang diberikan sebagian besar sebatas suplementasi vitamin.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menelaah pengaruh pemberian akupresur pada titik P6 dalam menurunkan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan model one-group pretest-posttest, yaitu desain yang memungkinkan penelitian membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Sebanyak 38 ibu hamil trimester pertama yang mengalami keluhan mual dan muntah di TPMB Bidan Siska dijadikan sampel penelitian, dengan teknik total sampling sehingga seluruh populasi yang memenuhi syarat dijadikan responden.

Kriteria inklusi mencakup ibu hamil trimester pertama dengan tingkat mual muntah kategori ringan hingga sedang berdasarkan pengukuran awal menggunakan instrumen PUQE. Sementara itu, ibu hamil dengan mual muntah berat (hiperemesis gravidarum) dikeluarkan dari penelitian sebagai kriteria eksklusi untuk menjaga homogenitas sampel dan keamanan intervensi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stimulasi akupresur titik Pericardium 6 (P6) sedangkan variabel terkait adalah tingkat mual dan muntah yang dinilai menggunakan Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) Score.

Intervensi akupresur diberikan mengikuti standar prosedur operasional (SOP) yang telah ditetapkan. Pelaksanaan dilakukan setelah responden menandatangani informed consent, dan penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan. Data yang dikumpulkan terdiri atas data primer berupa skor PUQE serta data sekunder berupa catatan medis yang mendukung.

Pengujian statistik dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test setelah hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). seluruh proses analisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Penggunaan uji Wilcoxon dipilih sesuai karakteristik data berpasangan (pre-post) dan skala ordinal pada instrumen PUQE.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester Pertama

Karakteristik		f	(%)
Umur	20-30 Tahun	35	92.1%
	>30 Tahun	3	7.9%
Pendidikan	SD-SMP	8	21.1%
	SMA/SMK	25	65.8%
	D3-S1	5	13.2%
Pekerjaan	IRT	26	68.4%
	Karyawan Swasta	12	31.6%
Paritas	Primigravida	28	73.7%
	Multigravida	10	26.3%
Jumlah		38	100.0%

Analisis karakteristik dasar responden menggambarkan profil ibu hamil trimester pertama yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia 20-39 tahun, yaitu 35 orang (92,1%). Kelompok usia ini termasuk rentang reproduksi sehat, sehingga temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada fase usia yang secara optimal untuk menjalani kehamilan.

Dari aspek paritas, sebagian besar responden merupakan primigravida (73,7%). Kondisi ini relevan dengan literatur yang menyebutkan bahwa kehamilan pertama sering disertai peningkatan sensitivitas terhadap perubahan hormonal, sehingga lebih rentan mengalami mual dan muntah pada trimester awal.

Jika ditinjau dari pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK (65,8%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan pemahaman terhadap informasi kesehatan serta kemampuan mengelola gejala kehamilan. Sementara itu berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (IRT) dengan proporsi 68,4% yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki waktu cukup untuk mengikuti intervensi akupresur secara terstruktur.

Karakteristik ini memberikan konteks yang penting dalam memahami respons terhadap intervensi, karena faktor usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan dapat memengaruhi persepsi, adaptasi, maupun tingkat keparahan gejala mual muntah pada trimester pertama. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa karakteristik demografis tertentu berhubungan dengan variasi gejala kehamilan awal.

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Akupresur Titik P6

Tingkat Mual Muntah	Pretest		Posttest	
	f	(%)	f	(%)
Berat (>13)	0	00,0	0	00,0
Ringan (< 6)	9	23,7	27	71,1
Sedang (7–12)	29	76,3	11	28,9
Total	38	100,0	38	100,0

Bersasarkan tabel 2, terlihat bahwa sebelum diberikan intervensi akupresur pada titik P6, sebagian besar responden mengalami keluhan mual muntah pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 29 (76,3%). Sementara itu, kategori ringan dialami oleh 9 responden (23,7%) dan tidak ditemukan responden dengan kategori berat. Setelah penerapan akupresur titik P6, terjadi pergeseran distribusi keluhan : mayoritas responden beralih ke kategori ringan (27 orang; 71,7%), sedangkan kelompok dengan kategori sedang menurun menjadi 11 orang (28,9%), serta tetap tidak ditemukan keluhan pada kategori berat.

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ($p = 0,000$), sehingga analisis statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test. Temua penelitian ini mengindikasikan bahwa sebelum akupresur titik P6 diberikan, mayoritas responden berada pada tingkat mual muntah kategori sedang (76,3%) dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori ringan. Setelah intervensi, proporsi terbesar bergeser ke kategori ringan (71,1%) dengan penurunan yang jelas pada kategori sedang (28,9%). Tidak adanya responden pada kategori berat, baik sebelum maupun sesudah intervensi, semakin menegaskan bahwa akupresur titik P6 berperan signifikan dalam menurunkan intensitas keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Masdinarsyah (2022), yang menunjukkan bahwa akupresur P6 memberikan efektivitas lebih tinggi dibandingkan vitamin B6 dalam menurunkan derajat emesis gravidarum. Efektifitas ini dijelaskan melalui mekanisme stimulasi sistem saraf pusat serta diperkuat oleh respon psikologis positif terhadap kehamilan. [7]

Penelitian oleh Anik Triatmini dan Kamidah (2023) juga memperkuat temuan tersebut, dimana rata-rata frekuensi muntah menurun dari 5 kali perhari menjadi 3 kali per hari setelah pemberian akupresur P6, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik. Hal ini menegaskan bahwa akupresur merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan bermanfaat bagi ibu hamil trimester pertama. [8]

Selain aspek fisiologis, Sugiharti (2020) menekankan bahwa penerimaan informasi kesehatan berperan dalam membentuk pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang. Dalam konteks akupresur P6, mekanisme kerja tidak hanya melalui stimulasi fisiologis seperti aktivitas saraf dan pelepasan beta-endorfin, tetapi juga melalui peningkatan adaptasi psikologis ibu hamil terhadap perubahan selama kehamilan. [9]

Sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa penurunan frekuensi emesis gravidarum merupakan hasil interaksi antara faktor hormonal (termasuk pengaruh estrogen dan hCG), Kesiapan psikologis ibu hamil, serta rangsangan terapeutik yang diberikan melalui akupresur titik P6. Stimulasi yang dilakukan secara konsisten diperkirakan dapat meningkatkan respons adaptif tubuh terhadap perubahan fisiologis, memfasilitasi regulasi

sistem saraf, dan menstabilkan fungsi gastrointestinal. Dengan demikian, akupresur P6 tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek melalui penurunan gejala, tetapi juga mendukung adaptasi fisiologis psikologis ibu selama masa kehamilan pertama.

Tabel 3. Pengaruh Akupresur Titik P6 Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester pertama

<i>Posttest-Pretest</i>	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>P Value</i>
Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,000
Positive Ranks	19 ^b	10,00	
Ties	19 ^c		
Total	38		

Sebanyak 19 responden menunjukkan perbaikan gejala, tidak ditemukan responden yang mengalami peningkatan keluhan, dan 19 responden lainnya berada pada kondisi yang sama seperti sebelum intervensi. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menegaskan bahwa pemberian akupresur pada titik P6 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di TPMB Bidan Siska.

Analisis lebih lanjut melalui uji Wilcoxon Signed Rank Test juga memperlihatkan nilai $p < 0,000$ yang menunjukkan perbedaan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, akupresur titik P6 terbukti efektif mengurangi tingkat emesis gravidarum pada populasi tersebut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Yuniartin dan Musmundiroh (2025) yang menggambarkan adanya penurunan signifikan keluhan mual muntah setelah diberikan akupresur P6 selama lima hari. Intervensi yang dilakukan dua kali sehari terbukti dapat mengurangi keluhan secara konsisten sehingga ibu hamil memperoleh kenyamanan yang lebih baik selama beristirahat.[10]

Penelitian Gahayu dan Dwienda Ristica (2021) turut mendukung hasil tersebut. Dalam penelitian mereka, akupresur pada titik pericardium 6 diberikan selama satu minggu melalui empat kali kunjungan, baik pada pagi hari maupun saat ibu merasakan mual. Penekanan pada titik-titik saraf tertentu yang merupakan dasar teknik akupresur diketahui mampu memengaruhi sistem regulasi tubuh, termasuk mekanisme endokrin dan neurologis yang berperan dalam mengurangi keinginan untuk muntah. Data penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan keluhan ringan hingga sedang setelah beberapa kali intervensi. [11]

Berdasarkan teori dan temuan empiris yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa intervensi akupresur P6 yang dilakukan secara teratur memberikan efek terapeutik yang signifikan. Penurunan keluhan yang terjadi secara konsisten mengindikasikan bahwa stimulasi pada titik P6 dapat dipandang sebagai pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam mereduksi emesis gravidarum pada trimester pertama. Sejalan dengan teori dasar bahwa stimulasi tertentu dapat memberikan efek terapeutik pada gangguan gastrointestinal fungsional.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan akupresur pada titik P6 mampu menurunkan tingkan keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Kondisi yang sebelumnya didominasi oleh keluhan pada tingkat sedang mengalami pergeseran ke tingkat yang lebih ringan setelah intervensi diberikan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa akupresur titik P6 memiliki peran yang bermakna sebagai intervensi nonfarmakologis dalam

pengelolaan emesis gravidarum. Oleh karena itu, teknik ini berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam pelayanan antenatal oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, serta dapat diajarkan kepada ibu hamil agar dapat dilakukan secara mandiri dengan pendampingan dan edukasi yang sesuai.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Simanjuntak, H., & Habibah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Air Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanakerta Tahun 2022. <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/7786>
- [2] Musmundiroh, M. (2023). Pendampingan Kader Dalam Penggunaan Buku KIA Untuk Mendeteksi Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1677-1681.
- [3] Siregar, R. (2022). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Inisiasi Menyusu Dini Dan Pemberian Kolostrum Di Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2082-2087.
- [4] Sugiharti, R. K. Hubungan Antara Umur Ibu Dan Umur Kehamilan Ibu Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum Di Rumah Sakit Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Viva Medika*, 9(2), 557085.
- [5] Tinti, S., Praticò, F., Bonaldo, V., Rovetto, M. Y., Barattini, D. F., Casolati, E., ... & Cetin, I. (2023). Prevalence And Burden Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women: Interim Analysis Of The Purity Survey. *European Journal Of Obstetrics & Gynecology And Reproductive Biology*, 290, 135-142. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301211523007352>
- [6] Wardani, I. K. F. (2021). Pelatihan Cara Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2021. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 115-119.
- [7] Masdinarsah, I. (2022). Akupresur Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 7(1), 45-51. <https://scholar.google.com/citations?user=gHB85EMAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- [8] Triatmini, A., & Kamidah, K. (2023). Pengaruh Akupresure Titik Pc6 Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 160-182.
- [9] Sugiharti, R. K. (2020). Senam Dismenor Dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid Pada Remaja. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 3(2). <https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna/article/download/413/310>
- [10] Yuniartin, Y., & Musmuliadin, M. (2025). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Perikardium 6 Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Spektrum Kesehatan*, 1(2), 1-3.
- [11] Gahayu, P., & Ristica, O. D. (2021). Penerapan Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Pmb Siti Juleha Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 70-78.