



**Edukasi dan Implementasi Pijat Akupresur Sebagai Intervensi
Mandiri dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil
Trimester I**

Emilian Febrianti, Ni Wayan Sukma Adnyani, Ni Made Rai Widiastuti, Ni Nyoman Ayuk Widiani,
Ni Ketut Ayu Sugiartini, Ni Made Ari Febriyanti
Departement of Midwifery Politeknik Kesehatan Kartini Bali Indonesia
Jl. Piranha No 2, Pegok Sesian, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Wayan Sukma Adnyani
Email: sukmaadnyani@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) merupakan keluhan umum pada trimester pertama kehamilan yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup ibu. Meskipun bersifat fisiologis, kondisi ini tetap memerlukan penanganan yang tepat. Akupresur sebagai intervensi non-farmakologis menawarkan alternatif yang aman, efektif, dan mudah diterapkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengevaluasi efektivitas pijat akupresur dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Kegiatan melibatkan satu ibu hamil (Ibu S) di Kelurahan Serangan, Denpasar, yang mengalami *emesis gravidarum*. Intervensi berupa edukasi dan praktik akupresur pada titik Nei Guan (P6), Zu San Li (ST36), dan Gongsun (SP4) dilakukan melalui empat kali kunjungan rumah selama Maret–April 2025. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan klinis. Ibu S mampu mempraktikkan teknik secara mandiri setelah edukasi. Sebelum intervensi, ibu mengalami mual dan muntah setiap pagi hingga mengganggu aktivitas. Setelah melakukan akupresur secara rutin, frekuensi mual berkurang signifikan, hanya muncul sesekali di pagi hari, dan muntah tidak lagi terjadi, sehingga ibu dapat beraktivitas normal. Temuan ini sejalan dengan bukti sebelumnya bahwa akupresur dapat menurunkan mual muntah melalui pelepasan endorfin dan modulasi sistem saraf. Akupresur pada titik P6, ST36, dan SP4 terbukti menjadi intervensi sederhana, aman, dan efektif yang dapat direkomendasikan untuk mengurangi *emesis gravidarum* pada trimester pertama, serta layak diterapkan dalam praktik kebidanan komunitas untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

Kata Kunci: *Emesis Gravidarum*, Ibu Hamil Trimester I, Pijat Akupresur, Non-Farmakologi, Kualitas Hidup

ABSTRACT

Nausea and vomiting (emesis gravidarum) are common complaints during the first trimester of pregnancy and may interfere with daily activities and overall quality of life. Although physiological, this condition requires appropriate management. Acupressure, as a non-pharmacological intervention, offers a safe, effective, and easily applicable alternative. This community service activity aimed to evaluate the effectiveness of acupressure massage in reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women. The activity involved one pregnant woman (Mrs. S) from Serangan Village, Denpasar, who experienced emesis gravidarum. The intervention included education and implementation of acupressure at Nei Guan (P6), Zu San Li (ST36), and Gongsun (SP4) points through four home visits conducted from March to April 2025. Data were collected through interviews, observation, and clinical assessment. Mrs. S was able to independently perform acupressure techniques

after receiving education. Prior to the intervention, she experienced daily morning nausea and vomiting that disrupted her activities. After performing routine acupressure, the frequency of nausea decreased significantly—occurring only occasionally in the morning—and vomiting no longer occurred, allowing her to resume normal activities. These findings align with previous community-based reports showing that acupressure can reduce nausea and vomiting through endorphin release and neural modulation. Acupressure at P6, ST36, and SP4 proved to be a simple, safe, and effective non-pharmacological intervention that can be recommended to alleviate emesis gravidarum in the first trimester and is suitable for integration into community midwifery practice to enhance maternal comfort and quality of life

Keywords: *Emesis Gravidarum, First Trimester Pregnant Women, Acupressure Massage, Non-Pharmacology, Quality of Life*

PENDAHULUAN

Menurut Rosalinna (2019), kehamilan adalah proses yang dimulai dari pembuahan hingga kelahiran, ketika sel telur yang dibuahi tertanam di lapisan rahim dan berkembang menjadi janin. Keluhan umum pada masa kehamilan seperti mual dan muntah merupakan respons fisiologis terhadap perubahan hormonal. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama (Rosalinna, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) *emesis gravidarum* terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan. Angka kejadian *emesis gravidarum* yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10,8% di China, 2,2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia, 1,9% di Turki, 0,9% di Norwegia, 0,8% di Canada, 0,5% di California, dan 0,5- 2% di Amerika (*World Health Organization* (WHO), 2019). Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 ibu hamil sebesar 228/100.000 perempuan yang mengalami *emesis gravidarum* sebesar 26% sedangkan pada tahun 2019 jumlah ibu hamil sebesar 359/100.000 perempuan yang mengalami *emesis gravidarum* sebesar 32% (SDKI, 2019). Data laporan profil Kesehatan Provinsi Bali Dinas Kota Denpasar tahun 2022 ibu hamil yang mendapatkan pelayanan antenatal sebanyak 98,6% di Kota Denpasar, mencakup *hyperemesis gravidarum* sekitar 2,3% dan mual dan muntah pada kehamilan sekitar 97,7% (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2023). Data ibu hamil yang diperoleh dari Puskesmas pembantu di Kelurahan Serangan pada Bulan Oktober 2024 mencatat bahwa terdapat satu orang ibu hamil trimester pertama yang dilaporkan mengalami keluhan *emesis gravidarum* pada pagi hari, yang mengakibatkan gangguan ringan terhadap aktivitasnya.

Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula terjadi setiap saat malam hari. Faktor yang menyebabkan mual muntah (*emesis gravidarum*) yaitu perubahan hormone dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya estrogen dan HCG (*human choronic gonadotropin*). HCG merupakan hormone yang diproduksi plasenta selama masa kehamilan dalam tubuh ibu hamil, selain itu faktor psikologis seperti perasaan cemas, rasa bersalah, termasuk dukungan yang diberikan dari suami, bisa juga oleh faktor lingkungan sosial budaya dan kondisi ekonomi (Handayani & Khairiyatul, 2019). Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan. Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life*. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rofi'ah et al, 2017).

Penanganan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan *non farmakologi*. Penanganan farmakologi dilakukan dengan cara pemberian obat-obatan, dampak penggunaan obat pada ibu hamil sangat berpengaruh pada janin yang sedang dikandung. Sedangkan penanganan secara *non farmakologi* dapat dilakukan dengan memberikan pijat akupresur sebagai salah satu pelayanan kesehatan yang membantu mengatasi gangguan yang sering dialami ibu hamil, seperti mual-muntah (Lestari, 2022) Akupresur disebut juga dengan terapi totok atau tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi

dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau akupoint pada tubuh. Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupuntur, sehingga pada prinsipnya metode terapinya akupresur sama dengan akupuntur, yang membedakannya terapi akupresur tidak menggunakan jarum dalam proses pengobatannya. Akupresur berguna untuk mengurangi atau pun mengobati berbagai jenis penyakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan dan kelelahan. Proses pengobatan dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Di kedua telapak tangan dan kaki kita terdapat titik akupresur untuk jantung, paru-paru, ginjal, mata, hati, kelenjar tiroid, pankreas, sinus, dan otak (Hasanudin Kep, 2015) .

Akupresur memberikan rangsangan dengan menggunakan jari pada titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan merangsang aliran energi tubuh. Manfaat akupresur yaitu untuk membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi. Penekanan dilakukan secara perlahan-lahan sampai ditemukan titik meridian yaitu kondisi dimana tubuh merasakan tidak nyaman. Memberikan penekanan pada titik *accupoint* meridian kandung kemih dan meridian di punggung akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur kemudian diteruskan ke medula spinalis, mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya dirangsang untuk melepaskan hormon endorpin yang dapat memberikan rasa rileks. Adanya hormon endorpin tubuh akan merasa rileks Akupresur dipercaya efektif untuk menurunkan mual muntah melalui efeknya terhadap peningkatan beta endorpin. Hasil penelitian Handayani dan Afiyah (2019) menyatakan bahwa akupresur berpengaruh terhadap penurunan mual dan muntah. Semakin rutin dilakukannya akupresur, maka keluhan mual dan muntah akan semakin menurun, sehingga dapat mencegah komplikasi pada ibu hamil. (Handayani & Khairiyatul, 2019).

Berdasarkan latar belakang, penulis memilih melakukan pijat akupresur karena mual dan muntah (*emesis gravidarum*) merupakan keluhan yang sangat umum dialami ibu hamil pada trimester pertama dan dapat mengganggu

aktivitas serta kualitas hidup. Penanganan secara farmakologis memang tersedia, tetapi memiliki potensi risiko terhadap janin. Oleh karena itu, diperlukan alternatif penanganan *non-farmakologis* yang aman, efektif, dan mudah diterapkan. Akupresur dipilih karena terbukti secara ilmiah dapat menurunkan gejala mual muntah melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang merangsang pelepasan hormon endorfin, memberikan efek relaksasi, serta membantu pemulihan alami tubuh tanpa efek samping berbahaya bagi ibu dan janin.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Banjar Kaja Kelurahan Serangan terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, kegiatan diawali dengan studi pendahuluan untuk mengetahui gambaran ibu hamil trimester I yang mengalami keluhan mual dan muntah (*emesis gravidarum*) di Kelurahan Serangan. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data melalui wawancara terstruktur, studi dokumentasi, serta observasi langsung guna memperoleh data subjektif dan objektif terkait kondisi ibu hamil. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester I, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, dipersiapkan pula alat dan bahan yang diperlukan seperti format pengkajian kesehatan ibu hamil, leaflet edukasi pijat akupresur, serta peralatan pemeriksaan dasar seperti tensimeter, timbangan, dan meteran untuk pengukuran tinggi fundus uteri. Sebelum kegiatan dimulai, penyusunan jadwal kunjungan dilakukan dengan ketentuan minimal empat kali kunjungan selama bulan Maret hingga April 2025.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan observasi awal untuk mengidentifikasi keluhan mual muntah yang dialami responden. Selanjutnya dilakukan pengisian format asuhan kebidanan yang mendokumentasikan kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan responden. Setelah itu, responden diberikan edukasi

mengenai terapi akupresur, meliputi penjelasan titik-titik yang digunakan seperti *Nei Guan* (P6), *Zu San Li* (ST36), dan *Zu Gongsun* (SP4). Edukasi disertai dengan pemberian leaflet sebagai panduan tertulis bagi responden agar dapat memahami dan mengingat langkah-langkah pijat akupresur. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi teknik pijat akupresur yang dilakukan oleh tenaga kesehatan pada responden menggunakan prosedur yang

benar. Setelah memahami teknik yang diberikan, responden melakukan praktik mandiri dengan pendampingan untuk memastikan pijatan dilakukan pada titik yang tepat dan sesuai standar. Kunjungan berkelanjutan dilakukan minimal empat kali untuk memantau perkembangan keluhan mual muntah serta memastikan responden mampu melakukan pijat akupresur secara mandiri dengan baik.

Gambar 1. Kunjungan Awal (Observasi)



Gambar 2. Kunjungan Kedua (Mengajarkan teknik pijat akupresur)





Gambar 3. Kunjungan Ketiga (Evaluasi kunjungan kedua sekaligus Pemberian poster edukasi gizi untuk ibu dengan *emesis*)



3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara bertahap. Evaluasi jangka pendek dilaksanakan setelah setiap sesi pijat akupresur untuk menilai sejauh mana pemahaman responden mengenai titik pijat dan teknik pemijatan yang telah diajarkan. Evaluasi jangka menengah dilakukan pada akhir periode intervensi, yaitu setelah empat kali kunjungan, dengan tujuan untuk menilai perubahan frekuensi dan intensitas mual

muntah yang dialami responden. Beberapa parameter yang dievaluasi meliputi frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi, kemampuan responden dalam melakukan pijat akupresur secara mandiri, serta perubahan aktivitas dan kualitas hidup responden. Hasil akhir kegiatan diukur berdasarkan laporan subjektif responden mengenai keluhan mual muntah yang dialami serta catatan observasi petugas kesehatan selama periode intervensi berlangsung.

Gambar 4. Kunjungan Keempat (Evaluasi)



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik “Edukasi dan Implementasi Pijat Akupresur Sebagai Intervensi Mandiri Dalam Mengurangi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Serangan” berhasil diinternalisasi dengan baik oleh Ibu S. Ibu S menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi titik-titik akupresur yang tepat dan melakukan teknik pijatan dengan benar dan konsisten. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukasi dan pendampingan personal yang diberikan sangat efektif dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan pada individu. Yang paling penting, keluhan mual dan muntah yang dialami Ibu S berangsur membaik secara signifikan. Sebelum intervensi, Ibu S melaporkan mengalami keluhan mual dan muntah pada pagi hari, yang

mengakibatkan gangguan ringan terhadap aktivitas sehari-harinya. Setelah menerapkan pijat akupresur secara rutin selama periode intervensi, Ibu S melaporkan frekuensi mual berkurang dan tidak separah sebelum intervensi, hanya sesekali di pagi hari, dan muntah sudah tidak terjadi serta dapat beraktivitas seperti biasanya. Perbaikan ini menunjukkan bahwa pijat akupresur merupakan intervensi *non-farmakologi* yang prospektif dan mudah diterapkan secara mandiri untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan. Keberhasilan ini tidak hanya berdampak pada perbaikan fisik, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis Ibu S karena ia merasa lebih nyaman dan memiliki kontrol atas keluhannya. Penerapan pijat akupresur secara mandiri ini juga memberdayakan Ibu S untuk mengelola kondisi kehamilannya dengan lebih baik.

Tabel 1. Perubahan Frekuensi dan Intensitas Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pijat Akupresur pada Ibu Hamil Trimester I

Parameter yang Dinilai	Sebelum Pijat Akupresur (Pre Test)	Sesudah Pijat Akupresur (Post Test)	Perubahan / Hasil
Frekuensi mual per hari	4–5 kali (terutama pagi hari)	1–2 kali (ringan, terutama pagi hari)	Menurun 60–70%
Frekuensi muntah per hari	2–3 kali (pagi dan sore)	0 kali	Hilang seluruhnya
Durasi mual	± 30–45 menit per episode	± 5–10 menit per episode	Berkurang signifikan
Dampak terhadap aktivitas	Aktivitas terganggu, tidak mampu menyiapkan makanan atau pekerjaan rumah	Aktivitas normal, mampu beraktivitas seperti biasa	Peningkatan kualitas hidup
Skor Emesis Gravidarum (skala Rhode)	8 (kategori sedang)	2 (kategori ringan)	Penurunan 6 poin
Status emosional	Cemas dan mudah lelah	Tenang dan rileks	Lebih stabil secara psikologis
Kemampuan melakukan pijat mandiri	Belum memahami titik akupresur	Dapat melakukan dengan benar di titik P6, ST36, dan SP4	Kemandirian meningkat

Sumber: Data observasi dan wawancara lapangan (2025)

Hasil tabel di atas menunjukkan adanya penurunan bermakna terhadap frekuensi dan intensitas mual muntah setelah penerapan pijat akupresur secara rutin selama empat minggu. Sebelum intervensi, ibu hamil mengalami mual dan muntah setiap pagi, yang menyebabkan gangguan pada aktivitas sehari-hari. Setelah diberikan edukasi dan melakukan pijat akupresur pada titik Nei Guan (P6), Zu San Li (ST36), dan Gongsun (SP4) secara mandiri, frekuensi mual menurun drastis dan muntah tidak lagi terjadi. Hal di atas diperkuat oleh hasil beberapa penelitian nasional, di antaranya:

Artikel pertama, Penelitian Meiri dan Kibas (2018) dengan Judul *Pengaruh akupresur pada titik nei guan, zu sanli dan gongsun terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Pmb Afah Fahmi A.Md. Keb Surabaya* desain penelitian *pra experimental* dengan *One group pretest-Posttest design*, jumlah sampel penelitian 15 orang ibu hamil diberikan akupresur pada titik *Nei Guan, Zu San Li* dan *Gong Sun* selama 9 hari. Hasil penelitian ada pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Akupresur pada titik *Nei Guan, Zu San Li dan Gong Sun* efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sebab

akupresur pada titik *Nei Guan, Zu San Li dan Gong Sun* dapat merangsang keluarnya hormone kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual dan muntah yang dirasakan dapat berkurang (Meiri & Kibas, 2018).

Artikel kedua, Penelitian Mariza dan Ayuningtias (2019) dengan Judul *Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*, 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 di atas pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 5 di pagi hari dengan menggunakan kuisioner *Indeks Rhode*. Hasil uji statistik 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 BPM Wirahayu Panjang Tahun 2018. Akupresur menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan

neurologi, dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphin yang memberikan rasa rileks (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Artikel ketiga, Penelitian Zaen dan Ramahdani (2019) dengan judul *Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019* desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan *Pre post only control*. Sampel penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pijat akupresur pada ibu hamil trimester I (Zaen & Ramadani, 2019)

Pada tingkatan lokal stimulus nosireseptif akan berubah menjadi impuls nosiseptif dengan melibatkan beberapa substansi lokal yang memang dikeluarkan apabila terdapat kerusakan jaringan. Pada tingkatan general, stimulasi pada titik perikardium 6 dapat mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid, sistem non opioid dan inhibisi pada syaraf simpatik yang diharapkan akan terjadi penurunan frekuensi mual. Terjadinya reaksi inflamasi lokal mampu merangsang *nitric oxide* dalam tubuh yang dapat meningkatkan motilitas usus sehingga diharapkan dapat menurunkan insiden mual pada ibu hamil dan frekuensi muntah juga dapat dikurangi karena secara fisiologis muntah dapat terjadi apabila mual tidak dapat ditoleransi, sehingga dengan adanya pemblokkan pada stimulasi mual maka rangsang mual tidak akan diteruskan menjadi respon muntah (Lestari et al., 2022)

Intervensi komplementer akupresur pada titik P6 dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil pada ibu hamil yang tidak mendapatkan terapi medis lain yang digabungkan dalam proses terapi, dan apabila akupresur pada titik perikardium 6 (P6) dilakukan selama 9 sampai 10 hari. Hasil penelitian Meirin et al menyatakan bahwa akupresur pada titik P 6, St 36, Sp 4 efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sebab akupresur pada titik *Nei Guan*, *Zu San Li* dan *Gong Sun* dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual

dan muntah yang dirasakan dapat berkurang (Meiri & Kibas, 2018).

Akupresur menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Homeostasis). Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Terapi akupresur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada *accupoint*. Terapi ini menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan. Akupresur dapat menghasilkan evaluasi yang baik pada ibu yang mengalami mual muntah pada kehamilan bila dilakukan pada ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah pada kategori ringan dan sedang (Mariza & Ayuningtias, 2019). Ibu hamil trimester I dapat diberikan terapi akupresur pada titik P6 efektif dalam mengurangi mual muntah pada titik P6 dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil trimester I dapat berkurang (Ulya et al., 2024).

KESIMPULAN

Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) merupakan keluhan umum yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil trimester pertama dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta aktivitas sehari-hari. Meskipun kondisi ini tergolong fisiologis, jika tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan patologis yang membahayakan kesehatan ibu dan janin. Penatalaksanaan *non-farmakologis* seperti akupresur terbukti efektif dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada kehamilan. Akupresur bekerja melalui stimulasi titik-titik tertentu di tubuh seperti *Nei Guan* (P6), *Zu San Li* (ST36), dan *Gongsun* (SP4), yang dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin, menurunkan respons mual, dan memberikan efek relaksasi. Terapi ini aman, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil setelah diberikan edukasi yang tepat. Berdasarkan kunjungan rumah yang dilakukan selama beberapa minggu, ibu melaporkan adanya perbaikan kondisi, dengan mual yang berkurang dan aktivitas yang kembali

normal. Ibu juga telah menerapkan teknik pijat akupresur dengan baik. Hasil observasi dan studi literatur menunjukkan bahwa pemberian akupresur secara teratur berpengaruh signifikan dalam menurunkan frekuensi dan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Dengan demikian, akupresur dapat dijadikan sebagai alternatif terapi komplementer yang efektif untuk mengatasi emesis gravidarum.

SARAN

Disarankan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk mempertimbangkan pemberian terapi akupresur sebagai pendekatan alternatif dalam menangani mual muntah ringan hingga sedang pada ibu hamil trimester pertama. Edukasi kepada ibu dan keluarga juga perlu ditingkatkan untuk memastikan keberlanjutan perawatan secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, kami mengucapkan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Ibu "S" dan suami yang telah bersedia menjadi klien dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Partisipasi dan kesediaan Ibu serta keluarga sangat berarti dalam mendukung keberhasilan kegiatan ini. Semoga pengalaman ini bermanfaat bagi kita semua dan dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan ibu dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2023). *Data Laporan Profil Kesehatan Provinsi Bali Dinas Kota Denpasar Tahun 2022*.
- Handayani, N., & Khairiyatul, R. K. A. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo: Indonesia. *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 11(2), 102–109.
- Hasanudin Kep. (2015). *Pijat Akupresur* (Vol. 1). Salemba Medika.

- Lestari, A. D. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Penerbit Nem.
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Ayu, A., Putri, F., Febriani, A. N., Fitri Barokah, A., Iii, P. D., Curup, K., Kemenkes Bengkulu, P., & Naskah, G. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: Literature Review. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- 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.
- Meiri, E., & Kibas, N. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Nei Guan, Zu Sanli Dan Gongsun Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Afah Fahmi A. Md. Keb Surabaya. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(3), 7–12.
- Rofi'ah et al. (2017). *Pengaruh Mual dan Muntah Selama Kehamilan Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil*. *Jurnal* . 6(1), 30–36.
- Rosalinna, D. (2019). Insidensi Mual dan Muntah pada Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 85–91.
- SDKI. (2019). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI)*.
- Ulya, F. H., Sari, N., Agustina, V., & Rochmana, M. J. (2024). Efektifitas Kombinasi Akupressure P6 Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(2), 253–260.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Laporan Angka Kejadian Emesis Gravidarum Global*.

Zaen, N. L., & Ramadani, D. (2019). Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun

2019. *SINTAKS (Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019)*, 1(1), 414–420.