



Perbedaan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Setelah Pemberian Akupresur Titik Perikardium 6

Linda Astuti Wiyono¹, Kamidah²

^{1,2}Jurusan Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstract. *Background: Pregnancy is a physiological process that may be accompanied by various changes and discomforts, one of which is nausea and vomiting during the first trimester. These symptoms can interfere with daily activities, reduce comfort, trigger stress, and increase the risk of dehydration and malnutrition if not properly managed. Acupressure at the Pericardium 6 (PC6) point is a complementary therapy that can serve as a non-pharmacological alternative to help reduce nausea and vomiting in pregnant women. Objective: To determine the difference in the frequency of nausea and vomiting before and after PC6 acupressure among pregnant women in the first trimester. Methods: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The participants were 22 first-trimester pregnant women selected using consecutive sampling. PC6 acupressure was performed by applying pressure and rotating clockwise 30 times for five consecutive days, every morning and evening. The frequency of nausea and vomiting was measured before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of 5%. Results: The mean frequency of nausea and vomiting before the intervention was 4.18, while after the intervention it decreased to 1.82, representing a mean reduction of 2.36. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in the frequency of nausea and vomiting before and after PC6 acupressure. Conclusion: There was a significant difference in the frequency of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women before and after PC6 acupressure. PC6 acupressure can be considered a complementary non-pharmacological therapy to help reduce the frequency of nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy.*

Keywords : Nausea And Vomiting, PC6 Acupressure, Pregnant Women

Abstrak. Latar Belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dapat disertai berbagai perubahan dan keluhan, salah satunya mual dan muntah pada trimester I. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kenyamanan, memicu stres, serta meningkatkan risiko dehidrasi dan malnutrisi apabila tidak ditangani dengan baik. Akupresur titik Perikardium 6 (PC6) merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat menjadi alternatif nonfarmakologis untuk membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Tujuan: Mengetahui perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur titik PC6 pada ibu hamil trimester I. Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 22 ibu hamil trimester I yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling. Intervensi akupresur pada titik PC6 dilakukan dengan cara menekan dan memutar searah jarum jam sebanyak 30 kali selama 5 hari berturut-turut, setiap pagi dan sore. Pengukuran frekuensi mual muntah dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan 5%. Hasil: Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan intervensi adalah 4,18, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 1,82, dengan penurunan rata-rata sebesar 2,36. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur PC6. Kesimpulan:

Received Agustus 10, 2026; Revised Agustus 16, 2026; Accepted Agustus 25, 2026

* Linda Astuti Wiyono, 202216011@students.unisa-surakarta.ac.id

Terdapat perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah pemberian akupresur PC6. Akupresur PC6 dapat menjadi salah satu terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: Akupresur PC6, Ibu Hamil, Mual Muntah

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan perjalanan fisiologis seorang wanita yang dimulai sejak proses pembuahan hingga kelahiran. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang dapat menimbulkan beragam keluhan. Salah satu keluhan yang paling umum terjadi, khususnya pada trimester pertama, adalah mual dan muntah atau emesis gravidarum (Suprapti et al., 2024). Mual dan muntah pada kehamilan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain peningkatan kadar hormon progesteron dan estrogen serta produksi human chorionic gonadotropin (hCG) dalam serum. Perubahan hormonal tersebut dapat memengaruhi sistem pencernaan dan pusat muntah sehingga menimbulkan rasa mual dan keinginan untuk muntah (Maheswara & Christiani, 2022). Meskipun pada umumnya merupakan kondisi fisiologis, mual dan muntah yang terjadi secara terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, meningkatkan stres, serta berisiko menyebabkan dehidrasi dan malnutrisi apabila tidak ditangani dengan tepat (Yuliana et al., 2025).

Mual dan muntah pada kehamilan merupakan masalah yang cukup tinggi prevalensinya di berbagai negara. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa kejadian mual dan muntah berlebih mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia (Diana & Sumarni, 2024). Di Indonesia, kejadian emesis gravidarum diperkirakan dialami oleh sekitar 50%–75% ibu hamil, dengan prevalensi sebesar 60%–80% pada primigravida dan 40%–60% pada multigravida (Nuwa et al., 2025). Sementara itu, di Jawa Tengah, keluhan emesis gravidarum dilaporkan mencapai 40%–60% dari total kehamilan (Hasna et al., 2024). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa mual dan muntah merupakan salah satu keluhan kehamilan yang membutuhkan perhatian dalam pelayanan antenatal. Penanganan yang tepat diperlukan agar keluhan tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat dan tidak menghambat pemenuhan kebutuhan nutrisi serta aktivitas ibu selama kehamilan.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis, mual dan

muntah dapat ditangani menggunakan obat antiemetik atau pemberian vitamin B6 sesuai dengan indikasi dan pertimbangan tenaga kesehatan (Mulyandari & Alvina, 2022). Meskipun efektif, penggunaan obat selama kehamilan tetap memerlukan pertimbangan keamanan, dosis, serta kondisi ibu dan janin. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis atau terapi komplementer dapat menjadi pilihan pendamping yang relatif mudah dilakukan dan tidak bergantung pada penggunaan obat. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik stimulasi dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh dan dapat menjadi alternatif dalam membantu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil (Yuliana et al., 2025).

Salah satu titik akupresur yang banyak digunakan untuk mengatasi mual dan muntah adalah titik Perikardium 6 (PC6) atau Neiguan. Titik PC6 terletak pada bagian dalam lengan bawah, sekitar tiga jari di atas lipatan pergelangan tangan dan berada di antara dua tendon. Stimulasi pada titik tersebut diyakini dapat memengaruhi mekanisme neurologis dan fisiologis yang berhubungan dengan pusat muntah, sehingga dapat membantu mengurangi rangsangan mual dan muntah (Lestari et al., 2022). Akupresur PC6 juga relatif sederhana, tidak memerlukan peralatan khusus, dapat dilakukan dalam waktu singkat, serta berpotensi diterapkan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan kehamilan. Dengan demikian, pemberian akupresur PC6 dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung penanganan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari dan Wahyuningsih (2025) menunjukkan adanya manfaat akupresur titik Perikardium 6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ariyawati Susiandari, S.Tr.Keb., Bdn. Penelitian tersebut melibatkan 30 responden yang mengalami mual dan muntah kategori sedang. Setelah diberikan intervensi pijat akupresur, sebanyak 25 responden mengalami penurunan menjadi kategori mual dan muntah ringan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stimulasi titik PC6 berpotensi memberikan manfaat dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Namun, hasil penelitian tersebut perlu diperkuat melalui penelitian pada karakteristik populasi dan konteks pelayanan kesehatan yang berbeda agar penerapan akupresur PC6 sebagai terapi komplementer semakin memiliki dasar empiris.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sambu pada bulan April 2026, dari 106 ibu hamil trimester I terdapat 46 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah mual dan muntah masih cukup nyata ditemukan pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Sambu. Berdasarkan informasi yang diperoleh, penanganan yang selama ini diberikan masih berfokus pada terapi farmakologis, seperti vitamin B6 dan antihistamin, sedangkan penerapan akupresur sebagai salah satu terapi komplementer belum pernah dilakukan. Adanya kesenjangan antara tingginya kejadian mual dan muntah dengan belum diterapkannya intervensi akupresur menjadi dasar penting untuk mengembangkan alternatif penatalaksanaan yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kesehatan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan akupresur titik PC6 sebagai intervensi nonfarmakologis pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah di wilayah kerja Puskesmas Sambu, yang sebelumnya belum menerapkan terapi tersebut. Penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas intervensi akupresur dalam konteks pelayanan kesehatan primer, tetapi juga secara khusus membandingkan frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur PC6. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai pemanfaatan terapi komplementer yang praktis dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan sebagai pendamping terapi farmakologis. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi kebidanan yang lebih beragam dan berorientasi pada kenyamanan ibu selama kehamilan.

Berdasarkan uraian tersebut, mual dan muntah pada trimester pertama merupakan keluhan yang umum terjadi, tetapi apabila tidak ditangani secara tepat dapat mengganggu aktivitas dan kondisi kesehatan ibu. Akupresur titik PC6 memiliki potensi sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah pemberian akupresur titik Perikardium 6 (PC6) di Puskesmas Sambu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan Pre-Eksperimental Designs, menggunakan rancangan one grup pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas

Sambi Boyolali mulai bulan Mei hingga Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di Puskesmas Sambi dengan jumlah 46 dari data perbulan Maret-April tahun 2026. Sampel sebanyak 22 responden ditentukan dengan rumus Roscoe, dengan antisipasi kemungkinan drop out sebesar 10% dan teknik sampling berupa consecutive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu ibu yang bersedia menjadi responden, adapun kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum, mengkonsumsi obat anti mual, memiliki luka atau bengkak pada daerah pemijatan titik perikardium 6, serta memiliki penyakit kronis yang bukan disebabkan kehamilan, seperti radang usus buntu dan gastritis kronis.

Intervensi yang diberikan berupa tindakan penekanan manual 3 jari dari lipatan pergelangan tangan yang berada diantara 2 urat atau tendon, penekanan menggunakan ibu jari dengan kedalaman 1/3 kuku ibu jari pada titik perikardium 6 hingga terasa pegal tetapi nyaman, ditekan secara memutar searah jarum jam sebanyak 30 kali, setiap pagi dan sore selama 5 hari. Frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian intervensi diukur dengan lembar observasi. Analisis data meliputi analisis univariat untuk memperoleh gambaran frekuensi mual muntah pada kondisi sebelum dan setelah pemberian akupresur titik perikardium 6, serta analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal, guna mengetahui perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur.

Prosedur dimulai dengan etika penelitian (informed consent, anonymity, confidentiality, justice), lalu tahap perisapan (izin institusi, seleksi sampel), pretest, intervensi (akupresur selama 5 hari), posttest dan terakhir yaitu pengolahan data (editing, coding, entry data, cleaning). Semua langkah yang dilakukan secara sistematis berguna untuk menjamin validitas dan memantau kepatuhan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Distribusi frekuensi mual muntah sebelum pemberian akupresur titik perikardium 6 pada ibu hamil trimester I.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum Intervensi

Frekuensi	Jumlah responden	Persentase %
3	9	41
4	4	18
5	5	23

6	4	18
Total	22	100

Sumber data : data primer output SPSS 2026

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi mual muntah sebelum diberikan akupresur yaitu 3 kali mual muntah 9 responden 41%, 4 kali mual muntah 4 responden 18%, 5 kali mual muntah 5 responden 23% dan 6 kali mual muntah 4 responden 18%. Mayoritas responden mengalami 3 kali mual muntah dalam sehari sebelum dilakukan intervensi.

Tabel 2. Analisis Rata-rata Frekuensi Mual Muntah Sebelum Intervensi

Perlakuan	Frekuensi Mual Muntah				
	N	Mean	Median	Min	Max
Sebelum	22	4,18	4	3	6

Sumber data : data primer output SPSS 2026

Berdasarkan tabel 2 diperoleh rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dilakukan akupresur adalah 4,18 dan nilai tengah sebesar 4. Frekuensi mual muntah terendah 3 kali dan tertinggi 6 kali.

Distribusi frekuensi mual muntah setelah pemberian akupresur titik perikardium 6 pada ibu hamil trimester I.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Setelah Intervensi

Frekuensi	Jumlah responden	Persentase %
0	2	9
1	7	32
2	6	27
3	7	32
Total	22	100

Sumber data : data primer output SPSS 2026

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi mual muntah setelah diberikan akupresur adalah 0 atau tidak mual muntah 2 responden 9%, 1 kali mual muntah 7 responden 32%, 2 kali mual muntah 6 responden 27% dan 3 kali mual muntah 7 responden 32%. Mayoritas responden mengalami penurunan menjadi 1 dan 3 kali sehari setelah pemberian intervensi.

Tabel 4. Analisis Rata-rata Frekuensi Mual Muntah Setelah Intervensi

Perlakuan	Frekuensi Mual Muntah				
	N	Mean	Median	Min	Max
Setelah	22	1,82	2	0	3

Sumber data : data primer output SPSS 2026

Berdasarkan tabel 4 diperoleh rata-rata frekuensi mual muntah setelah dilakukan akupresur adalah 1,82 dan nilai tengah sebesar 2. Frekuensi mual muntah terendah 0 atau tidak mual muntah dan tertinggi 3 kali.

2. Analisis Bivariat

Uji normalitas data variabel pre-test dan post-test menggunakan Shapiro Wilk.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P-value	Kesimpulan
Pre-Test Frekuensi mual muntah	0,001	Tidak normal
Post-Test Frekuensi mual muntah	0,006	Tidak normal

Sumber data : data primer output SPSS 2026

Berdasarkan data tabel 5 uji normalitas data didapatkan bahwa semua variabel memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga uji statistik non parametrik yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

Perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur titik perikardium 6 pada ibu hamil trimester I.

Tabel 6. Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Setelah Intervensi

	N	Median	Selisih	Z	Sig. (2-tailed)
Pre-Test Frekuensi mual muntah	22	4			
Post-Test Frekuensi mual muntah	22	2	2	-4,225	0,001

Sumber data : data primer output SPSS 2026

Hasil penelitian berdasarkan tabel 6 diketahui selisih perbedaan median frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur adalah sebesar 2. Hasil uji bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai Z hitung sebesar -4,225. Didapatkan hasil nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah pemberian akupresur titik perikardium 6.

Pembahasan

Frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum dilakukan akupresur

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan akupresur mayoritas responden mengalami mual muntah 3 kali per hari sebanyak 9 responden (41%). Rata-rata frekuensi mual muntah adalah 4,18 kali per hari dengan nilai median sebesar 4. Sedangkan frekuensi terendah 3 kali dan tertinggi 6 kali per hari. Berdasarkan klasifikasi frekuensi mual muntah, kondisi tersebut termasuk dalam kategori sedang, yaitu 3-4 kali per hari (Syaiful & Fatmawati, 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil trimester I mengalami gejala awal kehamilan yaitu mual dengan atau tanpa muntah.

Trimester I merupakan tahap awal kehamilan yang ditandai dengan perubahan signifikan pada kadar hormon, proses metabolisme, serta adaptasi anatomi dan fisiologi tubuh (Herliani et al., 2024). Mual dan muntah yang terjadi merupakan salah satu akibat perubahan fisiologi pada ibu hamil trimester I menurut Fatmasari et al., (2022) yaitu pada sistem gastrointestinal, hal ini dikaitkan dengan tingginya estrogen yang meningkatkan pengeluaran asam lambung, progesteron yang menyebabkan relaksasi lambung sehingga memperlambat pengosongan lambung dan memicu rasa mual yang disertai atau tanpa muntah. Menurut Syaiful dan Fatmawati (2024) terdapat beberapa faktor predisposisi mual muntah pada ibu hamil seperti, faktor adaptasi dan hormonal, psikologis, usia, riwayat keturunan, faktor metabolik, lingkungan dan status gravida.

Hormon hCG diduga menstimulasi Chemoreseptor Trigger Zone pada pusat muntah di otak (medula), sementara disaat yang sama tingginya kadar progesteron memicu perubahan sistem pencernaan seperti meningkatnya keasaman saliva dan gangguan keseimbangan cairan. Namun, apabila mual muntah terjadi terus menerus dan parah kondisi ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang dapat menyebabkan dehidrasi, kekurangan nutrisi, hingga gangguan metabolik pada ibu hamil (S. I. P. Sari & Hindratni, 2022). Dengan demikian, frekuensi mual muntah sebelum intervensi menggambarkan adanya keluhan yang cukup mengganggu pada responden sehingga diperlukan penatalaksanaan yang dapat membantu mengurangi gejala tersebut.

Frekuensi mual muntah ibu hamil setelah dilakukan akupresur

Berdasarkan data yang disajikan frekuensi mual muntah ibu hamil setelah melakukan akupresur menunjukkan perubahan yang signifikan. Mayoritas responden mengalami mual muntah 1 dan 3 kali per hari sebanyak 7 responden (32%). Rata-rata

frekuensi mual muntah menjadi 1,82 per hari dengan nilai median sebesar 2. Frekuensi mual muntah terendah 0 atau tidak mual muntah dan tertinggi 3 kali sehari. Penurunan frekuensi mual muntah mengindikasikan efektivitas pemberian akupresur dalam membantu meredakan rasa mual dan frekuensi muntah pada ibu hamil trimester I.

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologi berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan langsung dengan organ dalam tubuh (Yuliana et al., 2025). Menurut Sari dan Wahyuningsih (2025) prinsip dasar akupresur adalah menyeimbangkan aliran energi tubuh serta merangsang sistem saraf untuk menghasilkan respon fisiologis yang bermanfaat seperti, mengurangi rasa nyeri, memperbaiki fungsi pencernaan dan menurunkan rasa mual.

Hasil penelitian Marliani et al., (2024) menunjukkan bahwa akupresur dapat menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Akupresur dinilai efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil melalui titik Nei Guan (perikardium 6) yang dapat merangsang keluarnya hormon kortisol untuk meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang.

Sari dan Hindratni (2022) menuliskan bahwa penekanan pada titik perikardium 6 diyakini mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) sepanjang Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ) yang menghambat pusat muntah. Titik PC6 diyakini menjadi titik utama untuk menghilangkan mual dan muntah pada wanita hamil, berlokasi diantara tendon yaitu flexor carpi radialis dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari diatas lipatan tangan Menurut Sari dan Wahyuningsih (2025) mekanisme kerja perikardium 6 (PC6) merangsang saraf meridian yang mengirimkan sinyal ke otak, khususnya ke nucleus tractus solitarius (NTS) di batang otak yang merupakan pusat kontrol mual dan muntah, serta area postrema yang peka terhadap rangsangan mual.

Penelitian Sari dan Wahyuningsih (2025) menuliskan, akupresur membantu menenangkan aktivitas simpatis yang dapat memicu stres dan meningkatkan parasimpatis untuk menenangkan tubuh sehingga meredakan mual. Indiana et al. dalam (D. Sari & Wahyuningsih, 2025) menjelaskan bahwa akupresur perikardium 6 merangsang pelepasan endorfin guna menurunkan persepsi rasa tidak nyaman. Serotonin (5-HT)

berperan dalam regulasi mual dengan menghambat reseptor 5 HT3. Menyeimbangkan dopamin, yang jika berlebihan dapat memicu mual. Selain itu, stimulasi PC6 dapat meningkatkan motilitas lambung, mengurangi stagnasi makanan dan gas yang bisa memicu mual. Hal ini membantu mengatur pengosongan lambung yang lambat, sehingga mengurangi sensasi penuh dan mual pada ibu hamil (D. Sari & Wahyuningsih, 2025).

Akupresur dalam penelitian ini dilakukan selama 5 hari setiap pagi dan sore, sesuai dengan yang dituliskan oleh Sari dan Hindratni (2022) bahwa mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Hal tersebut berguna untuk mencegah morning sickness seperti yang diungkapkan Evayanti et al. (2022) dalam penelitiannya karena perubahan metabolisme karbohidrat dan lipid yang menyebabkan hipoglikemia terutama saat bangun tidur dapat memicu terjadinya morning sickness. Kadar progesteron yang tinggi juga dapat menyebabkan relaksasi otot polos, yang mengakibatkan waktu pengosongan lambung memanjang. (Pascual & Langaker, 2023).

Perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur titik perikardium 6 pada ibu hamil trimester I

Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai Z hitung sebesar -4,225 dengan nilai p-value = 0,001 dimana p value < 0,05 yang berarti ada perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah pemberian akupresur titik perikardium 6. Dapat dilihat dari penurunan frekuensi mual muntah setelah diberi perlakuan selama 5 hari berdasarkan hasil analisis data, nilai median turun dari 4 kali per hari sebelum dilakukan intervensi menjadi 2 kali per hari dengan selisih median sebesar 2. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian akupresur dapat menurunkan mual muntah secara signifikan pada ibu hamil.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Wahyuningsih (2025) menunjukkan bahwa akupresur pada titik PC6 yang dilakukan 30 detik pada pagi dan sore efektif mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I, dengan perubahan kategori mual muntah dari sedang menjadi ringan dan nilai p = 0,000. Dengan demikian, stimulasi pada titik PC6 dapat membantu mengurangi keluhan mual muntah dengan mekanisme aktivasi saraf yang berhubungan dengan pusat muntah di sistem saraf pusat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mulyandari dan Alvina (2022) dengan sampel 22 orang yang melakukan pijat selama 5 hari pada area 3 jari dibawah pergelangan tangan dengan cara melingkar selama 7 menit setiap pagi secara mandiri. Penelitian tersebut

menunjukkan penurunan nilai rata-rata mual muntah dari 11,53 sebelum intervensi menjadi 8,30 setelah intervensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$ yang artinya adanya pengaruh pemberian akupresure pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Dimana akupresur merangsang hipotalamus untuk melepaskan endorfin melalui sistem endokrin dan neurologi, yang menciptakan rasa rileks yang efektif mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan beberapa variasi respons penurunan frekuensi mual muntah. Hal ini diduga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh penulis, seperti tekanan emosional, ketidaksiapan psikologis dalam menghadapi kehamilan, kondisi lingkungan, makanan tertentu yang dapat memicu respons mual pada ibu hamil dan status gravida yang berhubungan dengan pengalaman pada kehamilan sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur titik perikardium 6. Penurunan rata-rata frekuensi dari 4,18 kali menjadi 1,82 kali per hari serta penurunan median dari 4 menjadi 2 kali per hari, yang diperkuat dengan hasil uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0.05$). Hasil ini memberikan landasan ilmiah pemberian akupresur sebagai salah satu bentuk intervensi non farmakologi yang dapat menjadi alternatif dalam mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa nilai tengah frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I menurun dari 4 kali per hari sebelum intervensi menjadi 2 kali per hari setelah diberikan akupresur titik Perikardium 6 (PC6). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara frekuensi mual muntah sebelum dan setelah pemberian akupresur titik Perikardium 6. Dengan demikian, akupresur titik Perikardium 6 berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sambi Boyolali. Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti belum dapat sepenuhnya mengendalikan faktor lain yang dapat memengaruhi frekuensi mual muntah, seperti pola makan, kondisi psikologis, aktivitas, kualitas istirahat, serta penggunaan terapi atau obat lain selama penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, ibu hamil trimester I disarankan dapat memanfaatkan akupresur titik Perikardium 6 sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah dengan tetap memperhatikan petunjuk tenaga kesehatan. Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Sambu, akupresur titik Perikardium 6 dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam memberikan pelayanan kepada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta mengendalikan faktor perancu sehingga hasil penelitian dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas akupresur titik Perikardium 6.

DAFTAR PUSTAKA

- Diana, S., & Sumarni, S. (2024). Terapi non farmakologi terhadap mual muntah dan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil: A literature review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(2), 1542. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i2.5457>
- Evayanti, Y., Nurliyani, & Artik, Y. (2022). Pengaruh akupresur Perikardium 6 terhadap mual muntah kehamilan kurang 16 minggu. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(1), 40–45.
- Fatmasari, D., Rejeki, S., & Suparmi. (2022). *Asuhan kesehatan ibu hamil dan janin dalam kandungan: Tinjauan kesehatan dasar gigi & mulut ibu selama kehamilan*. Unimus Press. <http://repository.unimus.ac.id/5275/1/Buku%20dan%20Cek%20Similarity%20Buku%20Asuhan.pdf>
- Hasna, A., Nurunnisa, S., Syami, D., Izzati, O. N., Aristya, D. A., Wibowo, A. D. S., Anjani, R. B. P. D., & Wahyudin. (2024). Efektivitas pemberian jahe (*Zingiber officinale*) sebagai antiemetik pada ibu hamil: Literatur review. *Medical and Health Journal*, 3(2), 196–209. <https://doi.org/10.20884/1.mhj.2024.3.2.11372>
- Herliani, Y., Efriani, R., Sujianti, Khodijah, U. P., Sundari, A., & Yolanda, S. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan* (Pertama). PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Putri, A. A. F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur mengurangi mual muntah dalam kehamilan: Literature review. *Jurnal Midwifery Science and Women's Health*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- Maheswara, A. N., & Christiani, N. (2022). Terapi komplementer akupresur pada titik Perikardium 6 dalam mengatasi mual dan muntah pada kehamilan di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang. *[Nama jurnal tidak tercantum]*, 455–462.
- Marliani, R., K, M. A., & Sugesti, R. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi papermint dan akupresur Perikardium Enam terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karangpawitan tahun 2023. *[Nama jurnal tidak tercantum]*, 4, 3162–3177.

- Mulyandari, A., & Alvina, D. (2022). Terapi akupresur pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. *Jurnal Medika Nusantara?*, 4(2), 28–37. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.97>
- Nuwa, L. K., Wulansari, I., & Mursyidah, A. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian emesis gravidarum pada kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Limboto. *Miracle Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 1–26. <https://ejurnal.ladkes.com/index.php/mjhsr>
- Pascual, Z. N., & Langaker, M. D. (2023). Physiology, pregnancy. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559304/>
- Sari, D., & Wahyuningsih, I. R. (2025). Pengaruh akupresur titik Perikardium 6 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB Ariyawati Susiandari, S.Tr.Keb., Bdn. *[Nama jurnal tidak tercantum]*, 3, 1–[halaman tidak tercantum].
- Sari, S. I. P., & Hindratni, F. (2022). *Emesis gravidarum dengan akupresur*. Taman Karya.
- Suprpti, D., Oktadiarini, D., & Xaverius, F. (2024). Efektifitas pemberian terapi *accupressure* titik Pericardium 6 dalam membantu menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di Klinik Utama Permata Ibu Kec. Kumai Kab. Kotawaringin Barat. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 102–110. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.228>
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2024). *Manfaat seduhan jahe dan madu untuk emesis gravidarum*. Penerbit Sagusatal Indonesia.
- Yuliana, A., Listyani, T. A., Rahmasari, I., Ifalahma, D., & Wargani, R. N. (2025). Kombinasi *acupressure massage* dan aromaterapi lemon (*Citrus*) sebagai penatalaksanaan emesis gravidarum pada ibu hamil. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 15(1), 19–24. <https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/4733>