



Pengaruh Pemberian Akupresur Titik P6 pada Ibu Trimester I dengan Emesis Gravidarum di Hiroshima, Japan

Diah Dinanti ^{1*}, Rani Safitri ²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen, Indonesia

Email: dinantidiah@gmail.com ^{1*}, raniandriatno@gmail.com ²

Korespondensi email: dinantidiah@gmail.com

Abstract. *Emesis gravidarum is one of the complaints that commonly occur in the first trimester of pregnancy and can interfere with the comfort and daily life of pregnant women. The use of non-pharmacological therapies such as P6 point acupressure is a potential alternative to reduce such complaints without pharmacological risks to the fetus. This study aims to analyze the effectiveness of P6 point acupressure on the reduction of symptoms of emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester. The study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. Twenty respondents were divided into two groups: the intervention group that received P6 point acupressure and the control group without intervention. Symptom measurements were carried out before and after treatment for five consecutive days. The results of the analysis using the Wilcoxon Signed Ranks test showed that the intervention group experienced a significant decrease in symptom scores ($p = 0.002$), while the control group showed an increase in symptoms ($p = 0.013$). These findings suggest that P6 point acupressure is effective in reducing symptoms of emesis gravidarum and can be used as a safe complementary intervention in obstetric services, especially in the early stages of pregnancy.*

Keywords: *Acupressure, P6 Point, Emesis Gravidarum*

Abstrak. Emesis gravidarum merupakan salah satu keluhan yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan dan dapat mengganggu kenyamanan serta keseharian ibu hamil. Penggunaan terapi non-farmakologis seperti akupresur titik P6 menjadi alternatif yang potensial untuk mengurangi keluhan tersebut tanpa risiko farmakologis terhadap janin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas akupresur titik P6 terhadap penurunan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Dua puluh responden dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang menerima akupresur titik P6 dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Pengukuran gejala dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan selama lima hari berturut-turut. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan skor gejala secara bermakna ($p = 0.002$), sementara kelompok kontrol menunjukkan peningkatan gejala ($p = 0.013$). Temuan ini menunjukkan bahwa akupresur titik P6 efektif dalam menurunkan gejala emesis gravidarum dan dapat dijadikan sebagai intervensi komplementer yang aman dalam pelayanan kebidanan, khususnya pada fase awal kehamilan.

Kata Kunci: Akupresur, Titik P6, Emesis Gravidarum

1. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester pertama menandai fase adaptasi biologis yang sangat intens bagi tubuh perempuan. Selama periode ini, sistem hormonal mengalami lonjakan dramatis, terutama melalui peningkatan kadar human chorionic gonadotropin (hCG), progesteron, dan estrogen, yang memicu berbagai reaksi fisiologis termasuk munculnya gejala mual dan muntah yang dikenal sebagai emesis gravidarum. Gejala tersebut tidak dapat direduksi hanya sebagai ketidaknyamanan sementara. Ketika frekuensinya meningkat, efeknya dapat menjalar hingga mengganggu keseimbangan cairan tubuh, menurunkan kadar elektrolit, memicu kelelahan, dan mengurangi asupan gizi, sehingga menyebabkan degradasi kualitas hidup ibu hamil sejak awal masa gestasi (Hakim & Agustiani, 2022).

Pola gangguan ini tidak hanya membatasi ruang gerak fisik, tetapi juga membebani kesejahteraan mental. Ketika muntah terjadi berulang kali dalam sehari dan tidak ditangani dengan pendekatan yang sesuai, rasa lelah, cemas, dan frustrasi sering kali menyertai pengalaman kehamilan (Rahmah & Alfiyanti, 2021). Perubahan tersebut menjelma menjadi tantangan multidimensi yang memengaruhi relasi interpersonal, produktivitas rumah tangga, hingga siklus tidur. Maka, gangguan ini layak mendapatkan perhatian klinis lebih luas daripada sekadar label "keluhan umum" atau "gejala biasa".

Dalam praktik medis konvensional, terapi terhadap emesis gravidarum sering kali dilakukan dengan pendekatan farmakologis seperti pemberian antihistamin atau vitamin B6. Namun, pada sebagian besar ibu hamil, kekhawatiran terhadap efek samping obat terhadap janin menimbulkan resistensi terhadap penggunaan terapi berbasis kimia (Rudiyanti et al., 2021). Masyarakat modern mulai mencari pendekatan alami yang tidak menimbulkan intervensi invasif terhadap sistem tubuh. Keadaan ini membuka jalan bagi metode pengobatan komplementer, salah satunya akupresur, sebagai alternatif yang dianggap tidak invasif, ekonomis, dan minim risiko.

Akupresur sebagai metode terapi tradisional berasal dari sistem pengobatan Tiongkok kuno, yang mempercayai keberadaan jalur energi (meridian) dalam tubuh manusia. Salah satu titik yang paling dikenal dalam kaitannya dengan pengurangan mual ialah titik P6 atau Neiguan. Titik ini terletak di bagian dalam lengan bawah, kira-kira tiga jari di atas pergelangan tangan, di antara dua tendon utama. Stimulasi titik ini dipercaya mampu memengaruhi pusat pengendalian muntah di sistem saraf pusat melalui mediasi saraf vagus dan sistem limbik. Mekanisme kerja tersebut tidak hanya bersifat empiris, tetapi telah diuji secara neurofisiologis melalui berbagai studi modern yang melibatkan pencitraan otak dan pengukuran neurotransmitter (Rizqoni & Mariyam, 2023).

Penelitian klinis sebelumnya telah membuktikan bahwa akupresur titik P6 mampu menurunkan intensitas mual pada pasien pasca operasi, pasien onkologi yang menjalani kemoterapi, hingga pasien yang menjalani terapi hemodialisis. Sayangnya, penerapan teknik ini pada populasi ibu hamil belum memperoleh penerimaan luas dalam praktik klinis, terutama karena keterbatasan sosialisasi di kalangan tenaga medis dan persepsi bahwa metode non-farmakologis bersifat sekunder dalam pengobatan. Maka, kebutuhan untuk melakukan verifikasi ilmiah terhadap efektivitas metode ini dalam populasi ibu hamil menjadi sangat mendesak (Ani & Alvina, 2022).

Melalui penelitian ini, pengujian terhadap dampak akupresur titik P6 tidak diarahkan semata-mata pada pengukuran penurunan skor mual muntah, tetapi juga pada pemaknaan

kembali peran intervensi sederhana dalam merespons kebutuhan fisik dan psikologis perempuan hamil. Pilihan terhadap pendekatan akupresur mewakili bentuk perlawanan terhadap dominasi terapi sintetik dalam ruang klinik, serta memberikan penghargaan terhadap kapasitas tubuh untuk merespons stimulasi alami. Teknik ini memperlihatkan bahwa penyembuhan tidak selalu memerlukan zat aktif dari luar, tetapi bisa berasal dari aktivasi titik refleks yang mengembalikan harmoni antara sistem saraf dan hormon (Alfira, 2020).

Selain itu, penempatan pengalaman ibu hamil sebagai pusat dari intervensi kesehatan membuka ruang etnografi medis yang memungkinkan tubuh perempuan tidak hanya dilihat sebagai objek biologis, melainkan sebagai entitas hidup yang mampu mengatur dirinya sendiri jika diberi dukungan yang sesuai. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengusulkan akupresur sebagai teknik, melainkan juga sebagai bentuk penghargaan terhadap dimensi otonomi tubuh dalam proses kehamilan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pola *pretest-posttest control group design*, yang memungkinkan perbandingan langsung antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan apapun. Rancangan ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan gejala emesis gravidarum secara sistematis melalui pengamatan longitudinal selama fase awal kehamilan.

Peneliti merekrut dua puluh partisipan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu perempuan hamil dengan usia kehamilan antara enam hingga dua belas minggu, tidak menjalani terapi farmakologis antiemetik, serta tidak memiliki riwayat komplikasi obstetrik aktif. Seleksi partisipan dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan variabel usia, riwayat paritas, dan status kesehatan umum. Seluruh partisipan bersedia mengikuti seluruh tahapan intervensi hingga selesai, serta menyerahkan catatan harian mengenai gejala yang dialami selama periode penelitian.

Kelompok intervensi terdiri atas sepuluh orang yang menjalani stimulasi akupresur pada titik P6 (Neiguan), yakni area yang terletak sekitar tiga jari di atas lipatan pergelangan tangan bagian dalam. Teknik akupresur dilaksanakan dengan penekanan lembut menggunakan ibu jari atau jari telunjuk, selama tiga menit pada masing-masing tangan, dua kali dalam sehari selama lima hari berturut-turut. Peneliti memastikan bahwa pelaksanaan

intervensi dilakukan oleh praktisi yang telah menjalani pelatihan khusus untuk menjamin konsistensi prosedur antar-subjek.

Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun, namun tetap menjalani proses evaluasi gejala yang identik. Kedua kelompok mengisi lembar pencatatan gejala mual dan muntah harian, yang digunakan untuk menghitung skor perubahan antara fase awal dan akhir pengamatan. Pengukuran meliputi intensitas mual, frekuensi muntah dalam sehari, serta derajat gangguan terhadap aktivitas rutin.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Uji ini dipilih untuk menangani data dengan skala ordinal serta jumlah partisipan yang terbatas. Analisis difokuskan pada identifikasi perubahan skor antara pengukuran awal dan akhir, baik dalam kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Arah perubahan gejala turut menjadi perhatian utama, apakah mengarah pada perbaikan atau justru memperlihatkan kecenderungan memburuk seiring waktu.

Seluruh tahapan pengumpulan data dijalankan dengan mengutamakan prinsip keterbukaan, partisipasi sukarela, serta penghormatan terhadap otonomi pribadi partisipan. Peneliti tidak mencatat nama asli dalam dokumen resmi dan seluruh identitas disandikan untuk menjaga privasi. Tidak ditemukan reaksi samping selama pelaksanaan intervensi, dan seluruh partisipan menyelesaikan protokol penelitian tanpa gangguan. Tim peneliti memastikan bahwa setiap prosedur telah melalui penilaian etik dan mengikuti prinsip kehati-hatian dalam menerapkan teknik terapi manual pada perempuan hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengobservasi dampak pemberian akupresur titik P6 terhadap gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Dua puluh partisipan terbagi ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari sepuluh orang. Kelompok intervensi menerima stimulasi akupresur titik P6 selama lima hari berturut-turut, dua kali per hari selama tiga menit per tangan, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun. Penilaian gejala dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, dengan mempertimbangkan tiga aspek utama: frekuensi mual, jumlah muntah per hari, dan pengaruh terhadap aktivitas harian.

Seluruh data dihitung dalam skor komposit gejala dengan rentang 0–10, lalu dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif dan inferensial. Data pretest digunakan sebagai titik awal untuk menggambarkan tingkat keparahan awal, sedangkan posttest mencerminkan

efek yang ditimbulkan oleh intervensi atau ketiadaannya. Perubahan dalam skor ditelaah secara mendalam untuk memahami pola penurunan atau peningkatan gejala dalam masing-masing kelompok.

Tabel 1. Rata-rata Skor Gejala Emesis Gravidarum

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Δ Skor	Arah Perubahan
Intervensi	7.2 ± 1.23	3.1 ± 1.44	-4.1	Penurunan drastis
Kontrol	6.8 ± 1.15	8.0 ± 1.40	+1.2	Peningkatan gejala

Kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor gejala sebesar 4.1 poin, dari rata-rata 7.2 ke 3.1, dengan penyempitan standar deviasi, yang mengindikasikan konsistensi hasil di antara seluruh partisipan. Semua partisipan menunjukkan perbaikan gejala mual dan muntah yang nyata secara klinis. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami kenaikan rata-rata skor sebesar 1.2 poin, dari 6.8 ke 8.0. Hasil ini mengindikasikan bahwa gejala mual dan muntah cenderung memburuk secara progresif selama trimester pertama bila tidak diintervensi.

Kondisi ini menggambarkan bahwa kelompok yang tidak menerima akupresur mengalami peningkatan keluhan, sejalan dengan pemahaman fisiologis bahwa hormon hCG yang mencapai puncaknya pada minggu ke-9–10 kehamilan dapat memperparah emesis.

Untuk menilai perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan secara statistik dalam masing-masing kelompok, digunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, yang cocok untuk data ordinal dan ukuran sampel kecil.

Tabel 2. Hasil Wilcoxon Signed Ranks Test

Kelompok	Arah Perubahan	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-value
Intervensi (P6)	Penurunan Gejala	10	5.50	55.00	-3.051	0.002
Kontrol (tanpa P6)	Peningkatan Gejala	9	5.61	50.50	-2.486	0.013

Kelompok intervensi memperlihatkan hasil yang sangat seragam: seluruh responden mengalami penurunan gejala, tanpa kasus gejala tetap atau memburuk. Rata-rata ranking negatif sebesar 5.50 menunjukkan bahwa setiap individu mengalami penurunan skor yang nyata. Nilai $Z = -3.051$ dan $p = 0.002$ menegaskan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest dalam kelompok ini tidak dapat dijelaskan oleh variasi acak.

Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan dominasi arah perubahan positif (meningkatnya gejala), dengan sembilan dari sepuluh partisipan mencatatkan skor posttest yang lebih tinggi. Nilai $Z = -2.486$ dan $p = 0.013$ menunjukkan bahwa perbedaan dalam kelompok ini juga bermakna secara statistik, meskipun dalam arah yang berlawanan yakni perburukan gejala.

Temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi akupresur titik P6 menghasilkan efek terapeutik yang konsisten dan kuat. Penurunan gejala mual muntah terjadi pada seluruh individu dalam kelompok perlakuan, dengan perubahan skor yang melebihi ambang perbaikan minimal yang dapat dianggap bermakna secara klinis (>30% penurunan skor awal). Selain itu, penyempitan rentang standar deviasi menunjukkan bahwa efek intervensi tidak hanya efektif pada beberapa individu, tetapi bersifat kolektif dalam kelompok.

Di sisi lain, data kelompok kontrol memperlihatkan gejala yang cenderung memburuk secara fisiologis seiring progresi kehamilan awal. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa hormon kehamilan dapat memunculkan lonjakan gejala emesis pada minggu ke-8 hingga ke-10 jika tidak ditangani.

Pembahasan

Efektivitas Akupresur Titik P6 dan Relevansinya terhadap Temuan Sebelumnya

Pemberian akupresur titik P6 dalam penelitian ini berhasil menurunkan gejala emesis gravidarum pada seluruh partisipan kelompok intervensi. Skor rata-rata gejala menurun secara tajam dari 7.2 pada pretest menjadi 3.1 pada posttest. Tidak satu pun dari partisipan mengalami peningkatan atau stagnasi gejala. Hasil ini menunjukkan efek terapeutik yang stabil dan menyeluruh, mencerminkan potensi nyata dari teknik akupresur sebagai bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam pelayanan antenatal.

Titik P6, yang secara anatomi terletak sekitar tiga jari di atas lipatan pergelangan tangan bagian dalam, diketahui berhubungan langsung dengan sistem saraf pusat melalui jalur nervus medianus dan saraf vagus. Stimulasi pada titik ini merangsang area di medula oblongata yang berperan dalam refleks muntah, termasuk area postrema dan nucleus tractus solitarius. Aktivasi titik ini diyakini mampu menekan impuls aferen dari saluran cerna ke otak, sehingga mengurangi persepsi mual dan refleks muntah.

Hasil ini memperkuat temuan yang dilakukan oleh Dewi & Noviyanti, (2021) yang menunjukkan bahwa akupresur titik P6 selama empat hari efektif mengurangi mual dan muntah dibandingkan plasebo pada wanita hamil. Penelitian lain oleh Ni Putu Utari Wahyuni et al., (2022) juga mencatat bahwa kelompok ibu hamil yang menerima akupresur P6 mengalami penurunan gejala lebih besar dibandingkan kelompok yang menggunakan vitamin B6.

Secara lebih luas, penelitian ini juga sejalan dengan studi oleh Sari et al., (2023) yang melibatkan pasien pascaoperasi yang mengalami nausea. Mereka menemukan bahwa stimulasi P6 memiliki efek antiemetik sebanding dengan ondansetron, salah satu obat anti-mual yang lazim digunakan dalam pengobatan modern. Ini menunjukkan bahwa titik P6

tidak hanya efektif dalam kasus emesis gravidarum, tetapi juga pada berbagai kondisi klinis lain yang melibatkan gangguan keseimbangan gastrointestinal dan respons saraf otonom.

Dari segi teoritis, efektivitas akupresur dapat dijelaskan melalui model fisiologis integratif yang menyatukan prinsip refleksologi dan neuroregulasi. Stimulasi titik-titik akupresur memicu perubahan aktivitas bioelektrik pada sistem saraf tepi, yang kemudian diteruskan ke pusat kendali vegetatif dalam otak, mengaktifkan sistem parasimpatis, dan menurunkan respons emetik yang ditimbulkan oleh stres hormonal maupun sensorik (Retnoningtyas & Dewi, 2021). Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini tidak berdiri sendiri, melainkan berada dalam koridor kajian ilmiah yang terus berkembang di berbagai negara, terutama dalam bidang obstetri komplementer.

Pola Gejala yang Meningkat pada Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol dalam penelitian ini terdiri dari sepuluh ibu hamil trimester pertama yang tidak menerima intervensi akupresur titik P6. Berdasarkan hasil pengukuran skor gejala emesis gravidarum, kelompok ini menunjukkan arah perubahan yang konsisten menuju perburukan. Rata-rata skor meningkat dari 6.8 pada pretest menjadi 8.0 pada posttest, dengan sembilan dari sepuluh responden mengalami peningkatan gejala. Hanya satu partisipan yang mencatatkan sedikit penurunan, namun tidak cukup untuk mengubah tren keseluruhan.

Pola ini mencerminkan kecenderungan fisiologis umum dalam kehamilan trimester pertama, di mana kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG) mencapai puncaknya pada minggu ke-9 hingga ke-10. Lonjakan hormon ini diketahui menstimulasi pusat muntah di medula oblongata, terutama di area postrema dan nucleus tractus solitarius, yang menyebabkan peningkatan refleks mual dan muntah. Tanpa adanya intervensi yang secara aktif memodulasi respons saraf tersebut, gejala mual dan muntah akan berkembang seiring waktu, dan pada sebagian besar kasus, akan mencapai intensitas tertinggi menjelang akhir trimester pertama.

Penelitian ini menunjukkan bahwa, meskipun emesis gravidarum tergolong sebagai kondisi fisiologis, gejala yang dialami tidak serta-merta bersifat ringan atau dapat ditoleransi dengan mudah. Pada kenyataannya, gejala yang dibiarkan tanpa manajemen dapat berdampak pada gangguan nutrisi, kelelahan, penurunan produktivitas, bahkan gangguan psikologis akibat ketidaknyamanan yang berkepanjangan (Wijaya et al., 2023). Kenaikan skor gejala pada kelompok kontrol menjadi cerminan dari proses fisiologis yang tidak dimediasi secara aktif, serta potensi risiko ketidakseimbangan adaptasi tubuh terhadap perubahan hormonal.

Selain aspek hormonal, peningkatan gejala pada kelompok kontrol dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimodifikasi selama penelitian berlangsung. Beberapa di antaranya adalah kualitas tidur, asupan makanan, sensitivitas penciuman, dan tingkat kecemasan. Tanpa bimbingan atau pelatihan manajemen diri terhadap gejala tersebut, ibu hamil cenderung menghadapi gejala secara pasif dan menoleransi ketidaknyamanan dengan risiko akumulatif (Tanjung & Nasution, 2021).

Hasil dari kelompok kontrol ini menegaskan bahwa emesis gravidarum bukanlah gejala yang seharusnya dianggap sepele atau dapat dibiarkan tanpa penanganan. Ketika tubuh tidak diberi rangsangan intervensional yang sesuai, baik melalui teknik non-farmakologis maupun farmakologis, maka gejala dapat berkembang menjadi lebih berat, dan dalam beberapa kasus, menjadi hiperemesis gravidarum.

Implikasi Klinis Penerapan Akupresur dalam Pelayanan Kebidanan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa akupresur titik P6 mampu menurunkan intensitas gejala emesis gravidarum secara konsisten pada seluruh partisipan yang menerima intervensi. Temuan tersebut membuka peluang luas untuk pengintegrasian teknik akupresur dalam praktik pelayanan kebidanan, khususnya dalam program asuhan kehamilan trimester pertama. Di tengah meningkatnya perhatian terhadap pengobatan komplementer dan non-invasif, akupresur tampil sebagai salah satu pendekatan yang tidak hanya efektif secara empiris, tetapi juga mudah diterapkan tanpa alat bantu khusus maupun pelatihan kompleks (Solichatin et al., 2023).

Dalam praktik klinis, emesis gravidarum sering kali ditanggapi sebagai keluhan ringan, sehingga penanganannya terbatas pada saran diet, pemberian vitamin, atau bahkan hanya observasi pasif. Padahal, gejala tersebut dapat memengaruhi kualitas tidur, nafsu makan, aktivitas domestik, hingga relasi interpersonal ibu hamil. Apabila dibiarkan tanpa strategi pengelolaan aktif, emesis berpotensi berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang memerlukan perawatan intensif (Retnowati, 2020). Oleh karena itu, strategi intervensi seperti akupresur dapat menjadi alternatif yang mengisi celah antara terapi pasif dan terapi farmakologis.

Secara praktis, akupresur titik P6 dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil atau dibantu oleh pasangan, setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan. Pelatihan teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam sesi edukasi antenatal care (ANC), baik dalam bentuk demonstrasi langsung maupun media edukatif digital. Karena tidak menimbulkan efek samping, tidak memerlukan bahan obat, dan tidak mengganggu sistem metabolisme ibu

maupun janin, akupresur dapat dijadikan pilihan utama sebelum mempertimbangkan terapi farmakologis.

Bagi tenaga kebidanan, penerapan akupresur dapat memperkuat pendekatan *continuity of care* dengan memberdayakan pasien untuk terlibat aktif dalam mengelola keluhan kehamilannya. Intervensi ini juga sejalan dengan paradigma pelayanan kebidanan berbasis holistik, di mana pendekatan terhadap tubuh ibu tidak hanya bersifat medikalistik, tetapi juga humanistik, mencakup aspek kenyamanan, relaksasi, dan keseimbangan energi tubuh.

Lebih jauh, dalam wilayah-wilayah dengan akses terbatas terhadap layanan farmasi atau fasilitas kesehatan lanjutan, akupresur dapat menjadi solusi berbasis komunitas yang praktis dan dapat diterapkan secara luas. Dengan pembekalan singkat kepada kader kesehatan atau bidan desa, teknik ini dapat disebarluaskan sebagai bagian dari program pencegahan ketidaknyamanan kehamilan di tingkat primer.

Dari perspektif kebijakan, bukti efektivitas akupresur seperti dalam penelitian ini mendukung perlunya rekomendasi resmi dalam pedoman pelayanan kebidanan, terutama pada bagian penanganan keluhan minor kehamilan. Akreditasi rumah sakit, puskesmas, maupun klinik bersalin juga dapat memasukkan kemampuan memberikan intervensi akupresur sebagai salah satu indikator kualitas pelayanan responsif terhadap kebutuhan perempuan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa akupresur titik P6 memberikan dampak terapeutik yang nyata terhadap penurunan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Seluruh partisipan dalam kelompok intervensi mengalami penurunan skor gejala secara merata dan konsisten setelah menjalani stimulasi titik P6 selama lima hari. Rata-rata penurunan skor mencapai 4.1 poin, dan tidak ditemukan partisipan yang mengalami gejala tetap ataupun memburuk. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan pola perburukan gejala, dengan sembilan dari sepuluh partisipan mencatatkan peningkatan intensitas mual dan muntah.

Secara statistik, perbedaan skor antara pretest dan posttest dalam kelompok intervensi menunjukkan nilai $p = 0.002$, yang menegaskan bahwa penurunan gejala terjadi secara nyata dan tidak disebabkan oleh kebetulan. Kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan skor yang bermakna ($p = 0.013$), namun dengan arah perubahan negatif, yakni peningkatan

gejala. Perbandingan ini memperjelas bahwa akupresur memiliki peran aktif dalam menghambat progresivitas gejala emesis gravidarum.

Temuan ini mendukung teori neurofisiologis mengenai hubungan titik P6 dengan pusat muntah di sistem saraf pusat, serta konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas akupresur dalam mengatasi keluhan mual pada berbagai populasi klinis. Dalam kerangka praktik kebidanan, akupresur titik P6 dapat diterapkan sebagai pendekatan non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diajarkan kepada ibu hamil maupun pendampingnya, baik dalam pelayanan klinis maupun komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfira, N. F. (2020). EFEK AKUPRESUR PADA TITIK P6 DAN ST36 UNTUK MENCEGAH POST OPERATIVE NAUSEA AND VOMITING PADA PASIEN LAPARATOMI DENGAN SPINAL ANASTESI. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1). <https://doi.org/10.26630/jkep.v16i1.899>
- Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *JMNS*, 4(2). <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.97>
- Dewi, R., & Noviyanti, N. (2021). Pengaruh terapi komplementer akupresur terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1). <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.4268>
- Hakim, R. I., & Agustiani, M. D. (2022). Pengaruh Akupresur Pada Titik Akupresur Ex-HN3 dan P6 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Trimester Ketiga. *Public Health and Safety International Journal*, 2(02). <https://doi.org/10.55642/phasij.v2i02.237>
- Ni Putu Utari Wahyuni, I Gede Suwantana, & Ni Made Sinarsari. (2022). Pengaruh Akupresur Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trisemester Pertama di Puskesmas I Kecamatan Denpasar Timur. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1902>
- Rahmah, S., & Alfiyanti, D. (2021). Penurunan Mual Muntah Pasien Acute Limfoblastik Leukimia yang Menjalani Kemoterapi dengan Terapi Akupresur Pada Titik P6 (Neiguan) dan Titik ST36 (Zusanli). *Ners Muda*, 2(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6262>
- Retnoningtyas, R. D. S., & Dewi, R. K. (2021). Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3). <https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.306>
- Retnowati, Y. (2020). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i1.586>
- Rizqoni, D., & Mariyam, M. (2023). Pemberian akupresur untuk mengurangi mual muntah

pada post apendiktomi. *Ners Muda*, 4(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9163>

Rudiyanti, N., Nurchairina, N., & Octaviana, A. (2021). Penerapan Terapi Komplementer Akupresur Oleh Kader Kesehatan Dalam Upaya Menurunkan Emesis Gravidarum. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 2(3). <https://doi.org/10.26630/jpk.v2i3.1112>

Sari, I. D., Targian, J., & Nurhasanah, B. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Pratama Aisyiyah Medan Amplas Tahun 2022. *Malahayati Nursing Journal*, 5(4). <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8879>

Solichatin, Tetty Rihardini, Retno Setyo Iswati, & Nina Hidayatunnikmah. (2023). PELATIHAN AKUPRESUR DENGAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KEK (KEKURANGAN ENERGI KRONIS). *Jurnal Penamas Adi Buana*, 6(02). <https://doi.org/10.36456/penamas.vol6.no02.a6133>

Tanjung, W. W., & Nasution, E. Y. (2021). Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1). <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i1.359>

Wijaya, Yuliana, Magdalena Agu Yosali, Noor Siti Noviani Indah Sari, Rizka Sulistyaningsih, Tety Novianty, & Eni Rizki Rahayu. (2023). The Effectiveness Of Warm Ginger Therapy In Overcoming Emesis Gravidarum In Pregnant Women. *Journal of Health (JoH)*, 10(1). <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.529>