

PENGARUH PIJAT AKUPRESURE TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB NIYET

¹Heni Heri Yeni, ²Rizki Natia Wiji

¹heniheriyenipku@gmail.com, ²natiawijrizki@yahoo.co.id

¹D3 Kebidanan, Universitas Riau Indonesia, ²D3 Kebidanan, Universitas Riau Indonesia

ABSTRACT

The incidence rate of emesis gravidarum is more than 80% in pregnant women in Indonesia experiencing excessive nausea and vomiting. The incidence of cases of emesis gravidarum is 8 to 32 cases per 1,000 pregnancies. Therefore, handling nausea and vomiting in pregnancy really needs to be done. Purpose: The effect of acupressure massage for pregnant women in the first trimester the incidence of emesis gravidarum. Methods: This research is a quantitative study with quasi-experimental research design, The study design was the One Group Pre Test Post Test to determine the effect before and after being given acupressure massage. Conclusion: Statistical test results showed that the average value of the variable frequency of nausea and vomiting before being given acupressure massage was 5.00 with standard deviation of 0.871 and the average value after being given acupressure massage was 2.43 with a standard deviation of 0.728. The difference between the frequency of nausea and vomiting before and after being given was 2.57 and a value of $p = 0.000 (<0.005)$ was obtained, which means that there was a significant difference in the average frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester before and after being given acupressure massage. The results of information about initial treatment for pregnant women who experience emesis gravidarum using acupressure massage at point P6 which is on 3 fingers below the wrist. Besides being practical, acupressure massage can be done wherever pregnant women are either when they are active or when they are resting.

Keywords : *Acupressure Massage, Emesis Gravidarum.*

PENDAHULUAN

Trimester pertama adalah periode kehamilan dari mulai terjadinya konsepsi sampai dengan usia kehamilan 12 minggu (0-3 bulan). Pada trimester pertama terdapat keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Keluhan ringan kehamilan terutama terjadi pada ibu hamil muda seperti emesis gravidarum atau morning sickness. Adapun gejala yang paling umum dialami oleh wanita hamil pada trimester pertama, adalah 70-85%

wanita menemukan frekuensi mual dan muntah sebesar 67% dan 22% insidensi Muntah dalam sekelompok wanita yang berjumlah 193 orang menyatakan bahwa sampai dengan 90% wanita mengalami beberapa bentuk emesis gravidarum selama kehamilan dapat berkisar dari gejala mual dan muntah ringan yang khas sampai sedang yang dapat sembuh dengan sendirinya dengan atau tanpa disertai Muntah sampai kondisi berat yaitu hiperemesis gravidarum (Tiran, 2018).

Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2019, jumlah

kejadian emesis gravidarum (hiperemesis gravidarum) terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 78,5% dari seluruh kehamilan. Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia mencapai lebih dari 80% dari seluruh kehamilan. angka ibu hamil dengan kasus emesis gravidarum di dari 2.203 angka kehamilan ibu, didapati sebanyak 543 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum, di periode awal masa kehamilan. Sehingga, dapat dirata-ratakan angka kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60 hingga 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40 hingga 60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida (Retni et al., 2020).

Dampak dari *morning sickness* yang tidak segera diatasi adalah terjadinya *hiperemesis gravidarum* (mual muntah berlebihan), akibatnya tubuh akan menjadi lenah, dehidrasi, muka pucat, serta darah akan menjadi kental karena adanya perlambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Jika oksigen dan makanan untuk jaringan berkurang maka akan membahayakan kondisi ibu dan janin yang adala dalam kandungan (Septa, HS, & Dewi, 2021).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 diantaranya: memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, pendampingan psikologis, nutrisi ibu hamil (Gahayu & Ristica, 2021).

Tidak semua ibu hamil dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan ada

beberapa ibu yang tidak terlalu suka apabila harus mengkonsumsi obat-obatan maka pemberian terapi non farmakologi diperlukan disini (Deny Eka Widyastuti, Ani Rumiayati, & Desy Widyastutik, 2018)

Contoh terapi farmakologi tanpa obat-obatan seperti akupresur atau akupuntur (Gahayu & Ristica, 2021)

Akupresur dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan (Gahayu & Ristica, 2021).

Titik Akupresure untuk mengurangi hiperemesis pada kehamilan yaitu: titik PC.6. Memijat dilakukan pada posisi dimana 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam. Waktu pemijatan dilakukan sebanyak 30 kali tekanan (Septa et al., 2021)

Dibandingkan dengan penanganan nonfarmakologi lain, pijat akupressur tidak membutuhkan ruangan. teknik pijat akupresur merupakan terapi yang mudah, murah serta memiliki efek samping yang baik. Akupressur dapat dilakukan oleh suami atau ibu sendiri yang telah diajarkan oleh tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil survey awal peneliti kepada 15 responden ibu hamil trimester I tentang “Pengaruh Pijat Akupresur Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I dimana 15 responden yang peneliti wawancarai secara singkat, peneliti menanyakan tentang manfaat pijat akupresure pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum, kebanyakan responden tidak mengetahui manfaat pijat akupresure dan responden cenderung diam.

Dari uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat

Akupresure Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Niyet.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Pijat Akupresure terhadap kejadian Emesis Gravidarum pada ibu Hamil Trimester I.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi experiment yaitu untuk mengidentifikasi Pengaruh pijat akupresur terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Desain penelitian adalah *One*

Group Pre Test Post Test untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresure.

Penelitian ini dilakukan di PMB Niyet. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang ada di PMB Niyet dari bulan desember-februari Tahun 2023. Teknik Pengambilan Sample adalah total sampling dengan jumlah ibu hamill trimester I yaitu 15 ibu hamil. Sumber Data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

Analisis ini akan menggunakan Uji *T Dependen* yaitu untuk menguji variable yang berpasangan, artinya ada pre dan post test, dengan kata lain responden diukur dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang Karakteristik umur, pendidikan dan paritas pada ibu hamil trimester I di PMB Niyet . Dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Umur	Jumlah	Persentasi %
17 – 25	5	33.3
26-36	10	66.6
Jumlah	15	100.0
Pendidikan	Jumlah	Persentasi %
SMA	12	0
PT	3	100.0
Jumlah	15	100.0
Paritas	Jumlah	Persentasi %
Primipara	7	46.6
Multipara	8	53.3
Jumlah	15	100.0

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berumur 26-36 tahun sebanyak 10 orang (66.6%), Mayoritas pendidikan ibu hamil berada pada kategori SMA dan PT yaitu 15 orang (100%). Mayoritas paritas pada ibu hamil berada pada kategori multigravisa sebanyak 8 orang (53.3%) dan sisanya primipara sebanyak 7 orang (46.6%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi mual dan muntah sebelum pemberian pijat akupresure pada ibu hamil trimester I di PMB Niyet.

Variabel	Mean	SD	Min-Max	CI 95%
Frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan pijat akupresure	5.00	0,871	04-07	5.00

Pada Tabel 2 di atas Menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan pijat akupresure sebesar 5,00 dengan SD 0,871, mual dan muntah terendah 4 dan mual dan muntah tertinggi 7 dan CI 95% 5.00.

Tabel 3 Distribusi perbedaan rata-rata antara variabel mual dan muntah sesudah pemberian pijat akupresure pada ibu hamil trimester I di PMB Niyet

Variabel	Mean	SD	SE	CI 95%	Selisih Mean	P Value
Sesudah diberikan Pijat akupresure	2.43	0.728	0.133	2.43	2,57	0,000

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai rata-rata variabel frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan pijat akupresure sebesar 5.00 dengan standar deviasi sebesar 0.871 dan nilai rata-rata setelah diberikan pijat akupresure sebesar 2.43 dengan standar deviasi sebesar 0.728. Selisih antara frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan ialah 2.57. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ ($< 0,005$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresure.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 15 ibu hamil trimester I di PMB Niyet menunjukkan rata-rata intensitas ibu mengalami mual dan muntah dan muntah sebelum dilakukan pijat akupresure terendah 4 dan mual dan

muntah tertinggi 7, berdasarkan hasil data SPSS (5.00).

Mual dan muntah dapat terjadi akibat mencium wangi-wangian, bangun tidur dan pada saat subyek makan. Mual dan muntah

(*morning sickness*) adalah ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual dan muntah terjadi pada sekitar separuh dari semua wanita hamil, dari jumlah ini, sekitar sepertiganya mengalami beberapa kali muntah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Mariza, 2019) tentang Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1, menunjukkan bahwa Akupresur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphin yang memberikan rasa rileks. Hasil yang didapatkan alupresure p6 kekonvesnsial masing-masing sebanyak 65,7% hingga 100%.

Pada saat kehamilan pertama, berbagai masalah atau keluhan yang dialami seperti umumnya nafsu makan berkurang, sering timbul rasa mual dan ingin muntah. Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering di dapatkan pada ibu hamil trimester I.

Emesis gravidarum terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat. Emesis gravidarum dapat bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum yang menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu menjadi lemah, pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental yang mengakibatkan peredaran darah melambat sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Sari, 2022).

Menurut pendapat peneliti setiap wanita hamil akan memiliki derajat emesis yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat. Keluhan emesis pada kehamilan disebabkan karena ketidakseimbangan hormonal selama kehamilan, kekurangan vitamin B. Faktor psikologis juga memegang peranan penting pada emesis seperti takut terhadap kehamilan dan persalinan dan lainnya.

Faktor lain hormonal ada faktor pendorong terjadinya emesis gravidarum yaitu pengetahuan, pengalaman, psikologis, pendidikan

dan sikap, yang kurang baik dalam mengkonsumsi makanan yang harus dihindari pada emesis gravidarum (Septa et al., 2021)

Marlina dan Warlenda (2022) meneliti dengan cara memberikan akupresur pada titik PC6 selama 30 menit pada kelompok intervensi dan 5 menit pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas mual muntah pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Uji Man Whitney pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai p value $0,324 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pada kelompok yang diberikan pijat akupresur selama 30 menit dan 5 menit. Hal ini menunjukkan bahwa pijat akupresur dapat menurunkan mual muntah pada kehamilan jika diberikan dalam waktu berapa lama pun (Kusumaningsih, 2022)

Hasil penelitian terhadap 15 ibu hamil trimester I di PMB Niyet menunjukkan rata-rata frekuensi ibu mengalami mual dan muntah dan muntah sebelum dilakukan pijat akupresur terendah 1 dan mual dan muntah tertinggi 3, berdasarkan hasil data SPSS diperoleh nilai rata rata (2,43).

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Meiri dan Kibas (2018) dilakukan dengan membandingkan (observasi) perbedaan mual muntah sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur. Terapi diberikan pada titik Nei Guan, Zu San Lidan Gong Sun selama 9 hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan terapi, dan secara statistik menunjukkan adanya pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ ($P < 0,05$).

Bidan merupakan seseorang yang berperan dalam merawat atau memelihara, membantu dan melindungi seseorang

yang sakit. Salah satu bidan adalah memenuhi kebutuhan bio psiko sosio kultural yaitu dengan memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti kebutuhan nutrisi. Dengan masalah mual dan muntah dan muntah tersebut maka akan menimbulkan masalah resiko kekurangan nutrisi. Bidan perlu merawat ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum untuk menghindari dampak-dampak yang tidak baik bagi ibu maupun janin.

Hasil penelitian selanjutnya dilakukan (Ela, 2019) dengan judul Pengaruh Perawat Menggunakan untuk P6 Akupresur pada Mual dan muntah, Muntah dan Retching pada Wanita dengan Hiperemesis Gravidaru ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik ditemukan pada karakteristik awal mual dan muntah, muntah dan skor muntah kering antara P6 acupressure dan kelompok terapi konvensional, sementara ada penurunan yang signifikan dalam rata-rata skor mual dan muntah, muntah dan muntah-muntah dan skor total dari garis dasar ke 4 hari. Perbedaan antara peningkatan garis dasar dalam kelompok konvensional secara signifikan lebih baik dari grup akupresur di hari yang berbeda. Tingkat peningkatan dibandingkan dengan akupresur P6 ke konvensional adalah 71,9% hingga 100% masing-masing.

Berdasarkan Tabel 1.2 dan 1.3 terlihat bahwa nilai rata-rata variabel frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan pijat akupresure sebesar 5.00 dengan standar deviasi sebesar 0.871 dan nilai rata-rata setelah diberikan pijat akupresure sebesar 2.43 dengan standar deviasi sebesar 0.728. Selisih antara frekuensi mual dan muntah sebelum

dan sesudah diberikan ialah 2.57. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ ($<0,005$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresure.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Meiri & Sartika (2017) tentang pengaruh akupresur terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Afah Fahmi Surabaya, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik pengaruh akupresur terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Afah Fahmi Surabaya dengan nilai ($P<0,05$) (Kusumaningsih, 2022)

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tara et al di Iran tahun 2019. Peneliti membagi responden secara acak menjadi tiga kelompok (1) akupresur pada titik Pericardium 6(4 kali sehari, selama 10 menit), (2) akupresur palsu, dan (3) pengobatan dengan vitamin B6 dan metoklopramid. Penilaian keparahan mual dan muntah dilakukan berdasarkan Rhodes Index pada hari pertama dan kelima (sebelum dan sesudah intervensi). Sebanyak 90 pasien dengan usia rata-rata $26,40 \pm 4,73$ tahun dipelajari dalam 3 kelompok. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara 3 kelompok dalam hal hasil keparahan sebelum intervensi. Sedangkan, setelah intervensi terdapat perbedaan yang signifikan pada hari kelima dalam hal frekuensi muntah, distres karena muntah, durasi mual, distres karena mual, jumlah muntah, frekuensi mual, dan frekuensi muntah ($p < 0,001$ untuk masing-masing hasil). (Kusumaningsih, 2022).

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan dalam penelitian, hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara ketiga kelompok berdasarkan distribusi frekuensi frekuensi muntah ($p = 0,165$),

distres dari muntah-muntah ($p = 0,548$), distres karena muntah ($p = 0,27$), durasi mual ($p = 0,923$), gangguan mual ($p = 0,489$), jumlah muntah ($p = 0,075$), frekuensi mual ($p = 0,663$), dan frekuensi muntah ($p = 0,224$) sebelum intervensi, sedangkan, setelah intervensi, ketiga kelompok berbeda secara signifikan pada hari kelima dalam hal hasil keparahan (koefisien beta = $0,252$) dan keparahan mual (koefisien beta = $-0,213$) signifikan secara statistik (Kusumaningsih, 2022)

Respon ibu terhadap perubahan yang terjadi selama kehamilan adalah mual dan muntah dan muntah. Sistem tubuh, termasuk hormonal, fisik, dan psikologis, dipengaruhi oleh kehamilan. Mual dan muntah dan muntah terkait kehamilan biasanya dimulai sekitar minggu kelima, puncaknya antara minggu delapan dan dua belas, dan berakhir antara minggu enam belas dan delapan belas. Akupresur perikardial merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk mual dan muntah dan muntah (p6) (Wulandari, 2022).

Pada tingkatan lokal stimulus nosireseptif akan berubah menjadi impuls nosireseptif dengan melibatkan beberapa substansi lokal yang memang dikeluarkan apabila terdapat kerusakan jaringan. Pada tingkatan general, stimulasi pada titik perikardium 6 (PC 6) dapat mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid, sistem non opioid dan inhibisi pada syarat 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 insidel 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 rangsangan mual tidak akan diteruskan menjadi respon muntah (Septa, HS, & Dewi, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, mual dan muntah selama kehamilan ini bisa dikontrol dengan beberapa tindakan antara lain perubahan dalam diet (makan dan minum yang teratur, istirahat yang cukup) aroma terapi dan pijatan ringan pada titik pericardium (pergengalangan tangan). Dari pengalaman dan penelitian ternyata pijatan akupresur pada lengan mempunyai hasil yang cukup baik. Hal ini disebabkan karena pijatan titik P6 karena dengan menggunakan pijat ini membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan emesis. Hal itu terjadi karena terapi akupresur ini menstimulasi sistem regulasi dan mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi untuk mempertahankan keseimbangan.

Teknik pijatan pada titik akupresure merupakan bagian ilmu akupuntur. Teknik akupresure ini menggunakan jari-jari tangan sebagai pengganti jarum yang akan tetapi prinsipnya pada titik-titik yang sama pada akupuntur (Septa et al., 2021)

Akupresure akan lebih optimal apabila dilakukan secara teratur dengan benar, konsistensi subyek dalam melakukan akupresure. Akupresure dapat dilakukan pada ibu saat menonton TV, berbaring dan duduk santai, tetapi akan lebih optimal ketika terjadi mual dan muntah (Septa, HS, & Dewi, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata frekuensi ibu mengalami mual dan muntah dan muntah sebelum dilakukan pijat akupresure adalah (5.00), sedangkan

setelah dilakukan pijat akupresure (2,43). Nilai p-value 0,000 itu berarti Ada pengaruh pijat akupresure ibu hamil trimester I terhadap penurunan kejadian emesis gravidarum.

SARAN

Diharapkan bagi peneliti kedepannya melakukan perbandingan dengan memberikan 2 perlakuan yang berbeda sehingga kita bisa mengetahui mana yang lebih berpengaruh terhadap penurunan kadar emesis gravidarum. Selain itu memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat terutama ibu hamil bahwa ada terapi lain yang bisa mengurangi efek mual dan muntah selain dengan obat-obatan yaitu dengan terapi akupresure.

DAFTAR PUSTAKA

- Alul. "Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Bpm Nunik Kustantinna Tulangan-Sidoarjo." (2019).
- Ayudia. "Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Zingiber *Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama." *Jik (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 3.2 (2019): 97-102.
- Deny Eka Widyastuti, Eni Rumiwati, & Desy Widyastuti. (2018). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96–94.
- Fajarianti. *Studi Literatur: Pengaruh Pijat Akupresur Dan Moksibusi Terhadap Lamanya Batuk Pilek Pada Anak Balita*. Diss. Poltekkes Tanjungkarang, 2019.
- Fitriana. "Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13.3 (2017): 218-224.
- Gahayu, P., & Ristica, O. D. (2021). Penerapan Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Keluhan Mual Dan Muntah Muntah Pada Kehamilan Trimester I. *Jurnal Kebidanan*, 1, 70–78.
- Irianti, Bayu, Et Al. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Setyo.
- Kementerian Kesehatan, Ri. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Kementerian Kesehatan, Ri. 2015. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Lestari, Vera. 2019. *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*
- Lestari, Vera. 2019. *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Frekuensi Pertama Di Puskesmas Margorejo Metro Selatan Kota Metro*. Tahun 2019. <http://Repository.PoltekkesTjk.Ac.Id/532/>. Diakses Pada 26 Januari 2021.
- Lestari. (2019). *Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Indonesia*. 5–16.
- Maharani, Et Al. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Media Sains Indonesia, 2019.
- Mariza. (2019). *Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Hjk Holistik Jurnal Kesehatan Issn 2620-7478 (Online) Issn 1978-3337 (Print) Do: 10.33024*. <https://Www.Ejurnalmalahayati.Ac.Id/In>

- dex.Php/Holistik/Article/View/136.*
- Meri & Sartika. (2017). *Akupressure Sebagai Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil.* <https://doi.org/10.55116/Spicm.V1i1.3>
- Masdinarsah, I. (2022). *Akupresur Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum.* *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 7(1), 45–51. <https://doi.org/10.33867/Jaia.V7i1.302>.
- Ratnawati. (2014). *Konsep Dasar Kehamilan. Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*, 7–20. http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7745/5/Bab_Ii_Tinjauan_Pustaka.Pdf.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2021). *Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan.* *Oksitosin : Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 1-9.
- Ramadhanti, Indah Putri, And Uli Hermalina Lubis. "Ginger (*Zingiber Officinale*) And Mint Leaves (*Mentha Piperita* L) Alleviate Emesis Gravidarum ." *Women, Midwives And Midwifery* 1.2 (2021): 37-45.
- Rasida. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Ny. A Dengan Emesis Gravidarum Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Eni Kurniawati Sekampung Lampung Timur.* Diss. Poltekkes Tanjungkarang, 2020.
- Retni, A., Handayani, F., & Mohamad, I. S. W. (2020). *Literature Review : Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Pendahuluan Kehamilan Merupakan Suatu Peristiwa.* *Journal Of Borneo Holistic Health*, 3(2).
- Retno. (2023). *Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Mual Muntah Di Titik Pericardium 6 Pada Ibu Hamil Trimester I Di Penawar Jaya Kec. Banjar Margo Kab. Tulang Bawang.* Universitas Aisyah Pringsewu.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). *Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I.* *Jurnal Riset Kesehatan.* <https://doi.org/10.31983/Jrk.V8i1.3844>.
- Rofiah, Siti. *Pemanfaatan Buah Lemon Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Ina Juli Astuti, Amd. Keb Kab. Tulang Bawang Barat.* Diss. Poltekkes Tanjungkarang, 2019.
- Sari Permata Indah Septi Dkk, 2022. *Emesis Gravidarum Dengan Akupresur.* Taman Karya: Pekanbaru.
- Septa. (2021). *Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro.* *Jurnal Cendikia Muda* Volume 1, Nomor 4, Desember 2021 Issn : 2807-3649
- Tiran, Denise. 2018. *Seri Asuhan Kebidanan Mual Dan Muntah Dan Muntah Kehamilan.* Jakarta: Egc.
- Wardani, W. (2020). *Pengaruh Akupressur Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I.*
- Who. (2016). *Who Recommendations On Antenatal Care Positivepregnancy Experience* <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250796/9789241549912-eng.pdf>. Diakses Pada Tanggal 22 Februari 2022.

Wulandari. (2022). *Literatur Review: Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Volume 21. No.2, September 2022 Issn: 1412-6557*

Zaen & Ramadani. (2019). *Pengaruh Pijat Akupresur Terhadap Mual Dan Muntah Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019.*