

Kombinasi Akupresur dan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimster 1 di Puskesmas BP Nauli

Damayanti ^{1)*}, Rini Mustikasari Kurnia Pratama ²⁾, Nurul Aryastuti ³⁾, Sri Yunita⁴⁾, Dwi Puspita Sari ⁵⁾
Email: dama@unib.ac.id

^{1,2,3,4,5)} Kebidanan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu

ABSTRAK

Hamil memberikan perubahan pada tubuh ibu baik secara fisiologis maupun psikologis. Emesis gravidarum merupakan ketidaknyamanan yang muncul sebagai salah satu dampak perubahan ritme produksi hormon, terutama hormon reproduksi yang meningkat diawal kehamilan. Terapi non farmakologis merupakan pilihan terbaik pada kondisi kehamilan. Akupresur dan jahe terbukti efektif masing-masing dapat mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh yang diberikan dari kombinasi akupresur dan jahe pada kasus emesis gravidarum berat dilihat dari frekuensi dan derajat emesis. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest design . Sampel diambil menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 45 ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum grade 1 dan grade 2. Hasil penelitian memperlihatkan ada pengaruh signifikan pemberian pijat akupresur dan jahe pada frekuensi emesis $p = 0,007$ dengan rata-rata ibu sebelum dilakukan intervensi yaitu sebanyak 6,9 kali dan setelah dilakukan pemberian akupresur-jahe selama 5 hari rata-rata frekuensi emesis menurun menjadi 4,5 kali . Level grade emesis ibu mengalami pengaruh signifikan $p = 0,001$ yang sebelumnya ibu dengan emesis grade 2 (sedang) 57,8% menurun menjadi 37,8%.

Kata kunci: Akupresur; Emesis; Jahe

ABSTRACT

Pregnancy brings changes to the mother's body both physiologically and psychologically. Emesis gravidarum is a discomfort that arises as one of the impacts of changes in the rhythm of hormone production, especially reproductive hormones that increase in early pregnancy. Non-pharmacological therapy is the best choice in pregnancy conditions. Acupressure and ginger have proven effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of acupressure and ginger on cases of severe emesis gravidarum seen from the frequency and degree of emesis. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. Samples were taken using purposive sampling with a total sample of 45 pregnant women in the first trimester with grade 1 and grade 2 emesis gravidarum. The results showed a significant effect of acupressure and ginger massage on the frequency of emesis $p = 0.007$ with an average of 6.9 times before the intervention and after the administration of acupressure-ginger for 5 days the average frequency of emesis decreased by 4.5 times. The level of maternal emesis experienced a significant influence $p = 0.001$, previously mothers with emesis level 2 (moderate) 57.8% decreased to 37.8%.

Keywords: Acupressure; Emesis; Ginger

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan memicu perubahan fisiologis dan psikologis yang kompleks pada ibu, antara lain perubahan bentuk tubuh, peningkatan frekuensi berkemih, serta perubahan emosional seperti mudah cemas dan sensitif. Perubahan kadar hormon,

terutama peningkatan estrogen dan hCG pada awal kehamilan, berperan penting dalam timbulnya mual dan muntah yang dikenal sebagai emesis gravidarum (Junandar et al., 2021). Sebagian ibu, keluhan ini dapat berlangsung cukup lama, mengganggu aktivitas sehari-hari,

menurunkan kualitas hidup, bahkan berisiko menimbulkan dehidrasi serta gangguan keseimbangan metabolik apabila tidak ditangani secara adekuat (Fauziah et al., 2022).

Emesis gravidarum dilaporkan terjadi pada sekitar separuh hingga hampir seluruh ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Walaupun sering dianggap sebagai keluhan fisiologis yang “normal”, mual muntah yang berat dapat mengganggu pemenuhan nutrisi, meningkatkan risiko kekurangan energi kronik, dan menjadi faktor predisposisi terjadinya hiperemesis gravidarum. Kondisi hiperemesis gravidarum, bila tidak tertangani, dapat berujung pada gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit, gangguan fungsi organ, bahkan membahayakan kesehatan ibu dan janin. Selain faktor hormonal, stres, kecemasan, dan kurangnya dukungan sosial juga berkontribusi memperberat keluhan emesis pada kehamilan (Hernawati et al., 2025; A. P. Sari et al., 2023).

Berbagai strategi penatalaksanaan emesis gravidarum telah dikembangkan, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Kondisi tubuh ibu tidak semua memungkinkan menerima terapi farmakologi, terapi nonfarmakologi dapat menjadi alternatif untuk mengatasi kondisi tersebut. Pijat akupresur menjadi salah satu pilihan mengatasi kondisi ibu hamil dengan emesis (Andasari et al., 2025). Beberapa ibu, pijat ini tidak memberikan pengaruh sama sekali atau reaksi diberikan cukup minim. Jahe memberikan banyak manfaat untuk mengatasi mual muntah, tapi terapi yang diberikan tidak boleh diberikan dalam jumlah berlebih, bahkan ada beberapa ibu yang hanya bisa mengkonsumsi jahe dalam

jumlah sedikit (Winda Yunyaty Harianja1, 2017).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Perikardium 6 (P6) dapat menurunkan kejadian mual muntah pada ibu hamil dengan meningkatkan pelepasan beta-endorfin dan memengaruhi pusat muntah di otak (Jannah et al., 2021; Marbun & Harfa, 2025). Di sisi lain, beberapa studi juga melaporkan bahwa konsumsi jahe dalam dosis aman mampu mempercepat pengosongan lambung, mengurangi iritasi mukosa, dan menurunkan intensitas mual serta muntah pada emesis gravidarum. Namun, sebagian besar penelitian tersebut mengkaji akupresur dan jahe sebagai intervensi tunggal, sehingga bukti ilmiah mengenai efektivitas kombinasi keduanya sebagai pendekatan nonfarmakologis terpadu masih terbatas, terutama dalam konteks pelayanan primer di Indonesia (Dani et al., 2022; Putri & Kamidah, 2023).

Emesis gravidarum dipengaruhi oleh faktor biologis, hormonal, gastrointestinal, dan psikologis, sehingga intervensi yang menargetkan beberapa mekanisme sekaligus berpotensi memberikan manfaat lebih optimal. Hingga kini, penelitian yang secara khusus mengevaluasi kombinasi akupresur titik P6 dan jahe terhadap frekuensi mual muntah dan tingkat keparahan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di fasilitas pelayanan primer masih sangat terbatas, terlebih pada populasi dengan mayoritas suku Batak yang secara budaya terbiasa mengonsumsi makanan bercita rasa dan beraroma kuat. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menghadirkan kebaruan melalui penerapan kombinasi akupresur P6 dan minuman jahe yang diberikan secara teratur selama lima

hari pada ibu hamil trimester I di Puskesmas BP. Nauli, dengan luaran utama berupa perubahan frekuensi dan tingkat keparahan emesis gravidarum.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan pada satu grup yang terdiri 45 ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum ringan-sedang atau grade 1-2 dengan mengkecualikan emesis berat. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling dengan tujuan memilih ibu hamil trimester 1 emesis gravidarum tanpa riwayat penyulit kehamilan dan ibu hamil dengan kondisi hiperemis gravidarum serta ibu yang memiliki alergi terhadap jahe sehingga intervensi yang diberikan selama penelitian aman pada kondisi ibu dan janin.

Selama proses penelitian intervensi yang pertama meliputi pemberian terapi akurpresur pada titik PC6 selama 30 detik-1 menit diulangi selama 7 menit sebanyak 3 kali sehari. Intervensi kedua pemberian 250 ml air rebusan jahe 1 gram perhari setiap pagi. Lama waktu pemberian perlakuan berlangsung selama 5 hari berturut-turut. Sampel yang tidak menerima intervensi sampai dengan selesai maka tidak akan diikutsertakan dalam penelitian, kemudian akan dinilai perubahan frekuensi mual muntah ibu serta tingkat emesis gravidarum ibu yang menjadi responden penelitian sampai selesai. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan lolos uji etik dengan nomor 3007/UN25.8/KEPK/DL/2025 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Jember

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan pada 45 ibu hamil emesis gravidarum yang diberikan terapi akurpresur dan jahe selama 5 hari berturut-turut yang dipantau secara berkala setiap hari untuk melihat frekuensi mual dan muntah ibu, serta ketidaknyamanan yang muncul akibat intervensi yang diberikan. Selama pemantauan tidak terdapat responden yang mengalami masalah dari efek samping intervensi yang diberikan selama kurun waktu penelitian. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas BP. Nauli Kota Pematangsiantar sejak Oktober 2024 Penelitian ini melibatkan para bidan desa dan kader yang tersebar pada setiap desa yang menjadi wilayah kerja puskesmas BP. Nauli. Berikut ini merupakan hasil perolehan data penelitian:

Tabel 1.

Karakteristik Responden Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Umur (Tahun)		
	a. < 20	3	6,7
	b. 20-35	39	86,6
	c. > 35	3	6,7
	Jumlah	45	100
2.	Pendidikan		
	a. SD	-	-
	b. SMP	3	6,7
	c. SMA	40	88,9
	d. S1	2	4,4
	Jumlah	45	100
3	Pekerjaan		
	a. Tidak Bekerja	5	11,1
	b. Bekerja	40	88,9
	Jumlah	45	100
4	Perencanaan Kehamilan		
	a. Direncanakan	16	35,6
	b. Tidak Direncanakan	29	64,4
		Jumlah	45
5	Dukungan Sosial		
	a. Mendukung	28	62,2

b. Tidak Mendukung	17	37,8
Jumlah	45	100

Ibu hamil dengan emesis gravidarum yang menjadi sampel penelitian ini 39 orang (86,6%) dari 45 orang memiliki umur dengan rentang 20-35 tahun dimana usia tersebut berada pada kategori usia reproduktif sehat untuk mengandung. Ibu dengan rentang umur < 20 tahun atau > dari 35 tahun. Meskipun usia muda dan usia lanjut sering dikaitkan dengan risiko kehamilan yang lebih tinggi, hasil ini memperlihatkan bahwa keluhan emesis gravidarum juga banyak terjadi pada kelompok usia yang secara teori tergolong aman, sehingga pemantauan dan penatalaksanaan tetap diperlukan pada semua kelompok umur. Penelitian lain juga melaporkan bahwa mual muntah kehamilan dapat dialami oleh sebagian besar ibu hamil trimester I tanpa memandang apakah mereka tergolong usia risiko tinggi atau tidak (Mohd Nafiah et al., 2022). Sehingga dengan kondisi terlalu muda dan terlalu tua kurang baik untuk ibu hamil yang memungkinkan peluang terjadinya mual dan muntah lebih berat.

Responden pada penelitian ini didominasi berpendidikan menengah dengan proporsi 88,9%. Tingkat pendidikan yang cukup berpotensi memudahkan ibu memahami penjelasan tentang mekanisme emesis, manfaat intervensi dengan metode nonfarmakologis, serta cara pelaksanaan akupresur dan konsumsi jahe dengan benar. Studi sebelumnya oleh Faturanti et al. (2025) menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan baik cenderung lebih kooperatif dalam menjalankan saran yang diberikan bidan terkait penatalaksanaan keluhan kehamilan.

Perubahan psikologi pada ibu hamil,

dimana ibu akan menjadi lebih sensitif dan emosional akibat perubahan hormonal. Hal ini mengakibatkan ibu gampang cemas dan stress selama menjalani kehamilannya. Kondisi ini dapat memicu mual dan muntah ibu hamil semakin parah. Salah satu yang memicu stress dan rasa cemas semakin meningkat pada ibu adalah intensitas pekerjaan serta kehamilan yang tidak direncanakan (Ani, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel.1 menunjukkan ibu hamil emesis gravidarum yang bekerja 40 orang (88,9%). Ibu memiliki banyak sekali beban pekerjaan dalam rumah tangga, selain mengerjakan pekerjaan rumah, mengurus anak, dan keperluan suami yang sudah cukup berat dan menyita tenaga serta pikiran, terkadang harus ditambah dengan bekerja untuk menambah sumber pendapat rumah tangga yang merupakan beban ganda. Jika seorang ibu hamil memiliki kondisi tersebut, hal ini akan menjadi pemicu meningkatnya stres dan kecemasannya sehingga mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil trimester 1 akan lebih parah bahkan berkembang menjadi hiperemesis. Penerapan terapi akupresur dapat dilakukan oleh ibu bekerja dimana saja sehingga praktis dan memudahkan ibu dalam mengatasi mual muntah yang terjadi (Fera Septa et al., 2021).

Kehamilan ibu yang tidak direncanakan pada penelitian terdapat 29 orang (64,4%). Kehamilan yang tidak direncanakan dapat digolongkan juga kepada kehamilan yang tidak diinginkan. Ibu hamil dengan keadaan tersebut dapat memungkinkan ibu bersikap menerima atau menolak kehamilannya. Perubahan psikologi yang dialami ibu akan lebih berat terutama jika keluarga tidak memberikan dukungan, menyebabkan ibu stress dan cemas sehingga frekuensi mual

muntah ibu menjadi lebih meningkat, pada akhirnya kesehatan dan kualitas hidup ibu akan terganggu (Tahir, 2025).

Tingkat kesehatan seseorang erat kaitannya dengan dukungan sosial terutama pada ibu hamil. Kesejahteraan ibu serta janin sangat berhubungan erat hubungannya dengan dukungan sosial yang diterima ibu dari lingkungannya terutama lingkungan terdekat ibu (Nuryati & Amira, 2023). Ibu hamil dengan emesis gravidarum ringan-sedang yang mendapat dukungan sosial pada penelitian ini 28 orang (62,2%). Kondisi ini juga mungkin ada kaitannya dengan kehamilan yang tidak direncanakan, dimana ibu merasa dirinya tidak didukung oleh lingkungannya.

Di sisi lain, dukungan sosial tidak merata; meskipun 62,2% ibu melaporkan dukungan sosial yang memadai, masih terdapat 37,8% yang merasa dukungannya kurang. Kajian sistematis menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik berhubungan dengan penurunan stres, kualitas hidup yang lebih baik, dan pengalaman kehamilan yang lebih positif. Kombinasi kehamilan yang tidak direncanakan, beban kerja, dan dukungan sosial yang bervariasi menggambarkan bahwa responden berada dalam situasi psikososial yang menantang, sehingga membutuhkan pendekatan penatalaksanaan yang tidak hanya menargetkan aspek fisik emesis, tetapi juga memberikan rasa nyaman dan kontrol diri.(Al-Mutawtah et al., 2023).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi dan Tingkat Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah Pemberian Kombinasi Akupresur dan Jahe

No.	Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum		

a.	≤ 6	18	40
b.	7-11	27	60
Jumlah		45	100
Sesudah			
a.	≤ 6	30	66,7
b.	7-11	15	33,3
Jumlah		45	100
2	Tingkat Emesis		
Sebelum			
a.	Rendah	19	42,2
b.	Sedang	26	57,8
Jumlah		45	100
Sesudah			
a.	Rendah	28	62,2
b.	Sedang	17	37,8
Jumlah		45	100

Sebelum intervensi, Tabel 2

menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami frekuensi mual muntah 7–11 kali per hari (60%), sedangkan sisanya mengalami ≤6 kali per hari. Setelah lima hari pemberian kombinasi akupresur P6 dan minuman jahe, proporsi ibu dengan mual muntah 7–11 kali menurun menjadi 33,3%, dan frekuensi ≤6 kali per hari meningkat menjadi 66,7%. Hal ini menandakan adanya perbaikan klinis yang bermakna pada mayoritas responden, dengan pergeseran ke arah frekuensi gejala yang lebih rendah.

Perubahan yang diberikan selama kurun waktu 5 hari berturut-turut untuk memberikan dampak pada frekuensi dan tingkat emesis pada ibu hamil trimester 1 sangat efektif. Hal ini membantu ibu lebih nyaman sehingga meningkatkan kualitas dan kesejahteraan hidup. Ibu dapat lebih mudah memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan terutama saat trimester 1 dimana terjadi tahap perkembangan organ vital seperti jantung, saraf pusat dan paru-paru janin. Sehingga janin tumbuh dengan baik dan mencegah terjadinya gangguan tumbuh kembang dan cacat bawaan.

Tabel 3.

Pengaruh Kombinasi Akupresur dan Jahe pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum

No.	Karakteristik	Rata-rata	Nilai p
1.	Frekuensi Mual dan Muntah		
	Sebelum	6,9	0,001
	Sesudah	4,5	
2	Tingkat Emesis		
	Sebelum	1,6	0,007
	Sesudah	1,4	

Pada tingkat keparahan emesis, sebelum intervensi 57,8% ibu berada pada kategori sedang (grade 2) dan 42,2% berada pada kategori ringan (grade 1). Sesudah intervensi, persentase ibu dengan emesis sedang berkurang menjadi 37,8% dan kategori ringan meningkat menjadi 62,2%. Data pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah menurun dari 6,9 menjadi 4,5 kali per hari ($p = 0,001$), dan rata-rata derajat emesis turun dari 1,6 menjadi 1,4 ($p = 0,007$). Secara statistik, hasil ini mengindikasikan bahwa kombinasi akupresur P6 dan minuman jahe efektif menurunkan frekuensi dan tingkat keparahan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Indah et al. (2022) yang mengevaluasi akupresur titik Perikardium 6 sebagai terapi nonfarmakologis untuk mual dan muntah kehamilan. Pemberian akupresur P6 secara teratur mampu mengurangi frekuensi dan durasi mual muntah pada ibu hamil. Misalnya, penelitian akupresur P6 di beberapa fasilitas kebidanan menunjukkan penurunan bermakna pada skor mual muntah setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Penelitian lain pada konteks mual muntah pascaoperasi dan kemoterapi juga menunjukkan hasil serupa, sehingga menguatkan plausibilitas biologis efek akupresur P6 terhadap pusat muntah di otak.

Akupresur yaitu teknik terapi pengobatan sederhana dari Tiongkok kuno. Teknik atau terapi tersebut dilakukan dengan

cara memberikan stimulasi pada area-area atau titik tertentu di tubuh. Stimulasi yang diberikan dapat dilakukan dengan menggunakan jarum untuk akupuntur, bisa juga menggunakan ujung jari untuk akupresur karena sifatnya yang bisa menekan pada titik-titik spesifik (Heni Heri Yeni & Rizki Natia Wiji, 2023). Akupresur memiliki fungsi untuk merangsang sistem regulasi pada tubuh dan bisa mengaktifkan mekanisme endokrin serta neurologi, dengan cara mendorong hipotalamus yang bertujuan untuk melepaskan hormon endorfin yang menciptakan rasa relaksasi pada ibu hamil. Teknik akupresur juga dilakukan untuk meregenerasi kembali sel-sel yang terdapat pada tubuh khususnya tubuh dalam kondisi lemah. Selain itu akupresur dilakukan dengan tujuan memperkuat sistem pertahanan tubuh serta memperbaiki sel-sel di tubuh dengan membangun kembali (Lestari et al., 2022; F. N. Sari & Suhertusi, 2025).

Stimulasi yang dilakukan pada titik PC6 efektif mampu menurunkan masalah mual dan muntah. Hal ini disebabkan karena stimulasi pada titik tersebut meningkatkan pelepasan beta-endorphin yang ada dikelenjar hipofisis termasuk ACTH, yang memainkan peran dalam menghambat pusat muntah melalui *chemoreceptor trigger zone* (Heni Heri Yeni & Rizki Natia Wiji, 2023) . Sehingga stimulasi yang diberikan melalui terapi akupresur dapat menurunkan frekuensi dan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1.

Jahe (*zingiber officinale*) merupakan herbal yang memiliki manfaat yang signifikan dalam mengurangi mual pada wanita yang sedang hamil. Jahe bekerja dengan melibatkan sistem tubuh untuk meredakan mual dan muntah yang dialami

oleh ibu. Zat aktif seperti gingerol dan shogaol telah diketahui bisa melakukan modifikasi aktivitas dari reseptor serotonin (5-HT₃) yang bekerja dalam sistem pencernaan, Sehingga sinyal muntah yang disampaikan ke sistem saraf pusat yang mengatur keinginan untuk mual dan muntah berkurang tepatnya berada di medula oblongata (Dani et al., 2022).

Jahe bermanfaat dengan dapat meningkatkan ritme gerak lambung (*gastric emptying*) serta meningkatkan kecepatan proses transit di usus, sehingga penumpukan makanan dalam organ lambung yang bisa memicu terjadinya rasa mual dan keinginan muntah dapat berkurang. Selain hal tersebut jahe memiliki manfaat sebagai efek antiinflamasi yang berguna menjaga lapisan mukosa lambung yang turut berkontribusi dalam menurunkan terjadinya iritasi lambung yang merangsang mual dan muntah ibu hamil (Aulia et al., 2022; Islami, 2025).

Jika dibandingkan dengan penelitian Permata (2024), hasil penelitian ini memiliki kesamaan arah temuan namun dengan pendekatan yang berbeda. Penelitian akupresur P6 sebelumnya umumnya menilai akupresur sebagai terapi tunggal, sementara penelitian jahe juga fokus pada pemberian jahe secara terpisah. Dalam penelitian ini, kedua intervensi tersebut digabungkan menjadi satu paket terapi yang diberikan selama lima hari dengan pemantauan harian. Penurunan frekuensi mual muntah dari 6,9 menjadi 4,5 kali per hari dan pergeseran kategori emesis dari sedang ke ringan pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa efek yang diperoleh sejalan dengan atau bahkan sedikit lebih cepat dibandingkan

beberapa studi yang hanya menggunakan salah satu intervensi. Hal ini mendukung hipotesis bahwa kombinasi akupresur P6 dan jahe dapat memberikan efek yang saling melengkapi melalui jalur neuromodulasi dan perbaikan fungsi gastrointestinal.

Kombinasi kerja terapi akupresur dan jahe pada beberapa sistem tubuh seperti sistem hormonal, sistem pencernaan dan sistem saraf pusat secara bersamaan dapat meningkatkan efektifitas terapi untuk mengatasi masalah emesis gravidarum yang terjadi pada ibu. Penggunaan kombinasi keduanya dapat menjadi pilihan alternatif pada ibu hamil yang terbukti efektif dan tidak memberikan efek samping karena merupakan terapi non-invasif yang berbahaya pada ibu maupun janin.

Dilihat dari perspektif praktik kebidanan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi akupresur P6 dan minuman jahe dapat dijadikan salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, khususnya di fasilitas pelayanan primer. Intervensi ini relatif mudah diajarkan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri di rumah setelah mendapatkan pelatihan singkat dari bidan. Bidan dapat memasukkan edukasi tentang titik P6, teknik penekanan yang benar, frekuensi pelaksanaan, serta cara menyiapkan minuman jahe dalam dosis aman ke dalam sesi penyuluhan antenatal, sekaligus memberikan informasi mengenai tanda bahaya yang memerlukan rujukan bila gejala memburuk (Sumah et al., 2021).

Penerapan kombinasi akupresur dan jahe juga berpotensi mengurangi ketergantungan pada obat antiemetik yang

sering menimbulkan kekhawatiran terkait keamanan bagi janin, terutama pada trimester pertama. Dengan berkurangnya frekuensi dan keparahan mual muntah, diharapkan asupan nutrisi ibu menjadi lebih baik sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, serta menekan risiko komplikasi seperti dehidrasi dan gangguan elektrolit. Intervensi ini sangat relevan pada populasi ibu bekerja dan kehamilan yang tidak direncanakan, di mana keluhan mual muntah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Kedepannya, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan panduan praktik kebidanan yang memasukkan kombinasi akupresur P6 dan jahe sebagai bagian dari paket asuhan komplementer emesis gravidarum, dengan tetap mendorong penelitian lanjutan menggunakan desain uji coba terkontrol dan variasi protokol intervensi

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi akupresur pada titik Perikardium 6 dan minuman jahe yang diberikan selama lima hari efektif menurunkan frekuensi dan tingkat keparahan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas BP. Nauli. Perubahan positif terlihat dari berkurangnya jumlah episode mual muntah per hari dan pergeseran derajat emesis dari kategori sedang ke kategori ringan tanpa ditemukannya efek samping bermakna selama intervensi. Temuan ini mendukung penggunaan kombinasi akupresur dan jahe sebagai pilihan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan berpotensi diintegrasikan dalam praktik kebidanan di pelayanan primer untuk membantu mempertahankan asupan nutrisi dan meningkatkan kenyamanan ibu selama

kehamilan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Puskesmas BP. Nauli yang telah memberikan izin serta bantuan sepanjang proses pengumpulan data, serta para bidan desa dan kader yang telah membantu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mutawtah, M., Campbell, E., Kubis, H. P., & Erjavec, M. (2023). Women's experiences of social support during pregnancy: a qualitative systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06089-0>
- Andasari, N. P. A. D., Adhiestiani, N. M. E., Sri, N. P. Y. L., & 4, L. P. W. (2025). Efektivitas Akupresur Pada Titik Pc6 Dan Sp4 Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Poliklinik Kebidanan Rsud Sanjiwani Kabupaten Gianyar. 21–29.
- Ani, A. (2022). Family Social Support For The Hyperemesis Gravidarum Incident At Labuang Baji Regional Hospital. *Pancasakti Journal Of Public Health Science And Research*, 1(3), 188–191. <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v1i3.343>
- Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., Utami, R., & Lydia, B. P. (2022). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. 11(July 2019), 43–51.
- Dani, M. T. M., Wulandari, T. S., & Parmilah. (2022). Efektifitas Air Rebusan Jahe (Zingiber Officinale) Untuk Mengatasi Nausea Pada Ibu Hamil Trimester 1 Yang Mengalami Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1–8.
- Faturanti, R. A., Kartilah, T., Februanti, S., & Nurhayati, T. (2025). Pengaruh

- Aromaterapi Jahe dan Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Skor Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I dengan.* 9(November), 168–177.
<https://doi.org/10.22146/jkkk.108742>
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18.
<https://doi.org/10.47679/makein.202227>
- Fera Septa, A., Atika, S., Hs, S., Dewi, N. R., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan akupresur pada ibu hamil trimester I untuk mengatasi mual dan muntah di wilayah kerja puskesmas metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 485–492.
<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id>
- Heni Heri Yeni, & Rizki Natia Wiji. (2023). Pengaruh Pijat Akupresure Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Niyet. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 13(3), 54–63.
<https://doi.org/10.37776/zkeb.v13i3.1205>
- Hernawati, Y., Herlina, L., & Sumiati, E. (2025). Pencegahan Hiper Emesis Gravidarum Pada Ibu. 9(2), 86–94.
- Indah, S., Sari, P., Hindratni, F., Indah, S., Sari, P., Hindratni, F., & Riau, K. (2022). *Pericardial Acupressure (P6) To Reduce Nausea And Vomiting.* 56.
- Islami, Z. I. (2025). Pengaruh seduhan jahe terhadap hiperemesis gravidarum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 16(2), 182–188.
- Jannah, M., Hartati, K., & Astuti, Y. (2021). fektivitas Pemberian Akupresur terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literature Review. *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science*, 1(1), 1–12.
- Junandar, C. Y., Wittiarika, I. D., Utomo, B., & Ernawati, E. (2021). the Relationship of Social Support With the Degree of Nausea and Vomiting in Pregnancy. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(1), 26–32.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i1.2020.26-32>
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Ayu, A., Putri, F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan : Literature Review. *Journal of Midwifery*, 3(1), 8–15.
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- Marbun, A. H., & Harfa, A. (2025). *Pengaruh Akupresur Titik Pc 6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama Niar Medan.* 5(1), 77–83.
<https://doi.org/10.51849/j-bikes.v>
- Mohd Nafiah, N. A., Chieng, W. K., Zainuddin, A. A., Chew, K. T., Kalok, A., Abu, M. A., Ng, B. K., Mohamed Ismail, N. A., & Nur Azurah, A. G. (2022). Effect of Acupressure at P6 on Nausea and Vomiting in Women with Hyperemesis Gravidarum: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17).
<https://doi.org/10.3390/ijerph191710886>
- Nuryati, T., & Amira, Y. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Metode Coping terhadap. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 432–437.
- Permata, A. D. (2024). *Pericardium Point 6 Acupressure for Nausea , Vomiting In Ist Trimester of Pregnant Women : Case Study.* 2(2), 37–40.
- Putri, Z. O., & Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan Morning Sickness Pada Ibu Hamil TM 1. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 12–20.
- Sari, A. P., Novitasari, I., & Cahyani, A. M. D. (2023). Kejadian Emesis

Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Suciharjo Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), 19–25. <http://ojsjournal.unt.ac>

- Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2025). Penerapan Akupresur Pada Titik Sp 4 (Zu Gong Sun) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Tm 1 Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(2), 49–55. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Sumah, D. F., Madiuw, D., Tasijawa, F. A., & Leutualy, V. (2021). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Non-Pharmacologic Intervention for Nausea and Vomiting of Pregnancy : Systematic Review*. 6(4), 663–672. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i4.685>
- Tahir, I. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Skripsi Universitas Negeri Gorontalo*, 8(4), 11. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7397>
- Winda Yunyaty Harianja1, Z. N. U. (2017). *Pengaruh Pemberian Seduhan Air Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Pasien Emesis Gravidarum*. 000.