

Penyuluhan Terapi Akupresure untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil

Julita BR Nainggolan¹, Thisna Damayanty², Moneca Diah Listiyaningsih³

¹Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
julzhiee@gmail.com

²Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
tiramiszu86@gmail.com

³Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
monecadyah@unw.com

Korespondensi Email : julzhiee@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Acupressure,
Emesis Gravidarum,
Nausea And Vomiting,
Pregnant Women

Kata Kunci:
Akupresure, Emesis
Gravidarum, Mual
Muntah, Ibu Hamil

Abstract

Nausea and vomiting (morning sickness) are common and common symptoms in the first trimester of pregnancy. Nausea and vomiting during pregnancy are usually caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy. One non-pharmacological treatment to reduce nausea and vomiting is acupressure on the pericardium 6 (P-6) point for 30 seconds to 2 minutes. Acupressure is a simple, easy-to-perform therapy with no side effects because it is non-invasive. Objectives: This educational activity aims to provide insight to pregnant women, prepare the tools and materials used, and demonstrate the acupressure technique at the P-6 point to reduce nausea and vomiting that will be given to pregnant women. The methods used include providing counseling and completing a questionnaire to gain knowledge about acupressure therapy education. The results of community service activities that have been carried out at the integrated health post (Posyandu) in the working area of the Selumit Village Community Health Center, Central Tarakan Beach, which was carried out on November 2, 2025. In carrying out the activities, the community service officers conducted lectures and Q&A sessions with pregnant women who were assessed, with the results obtained that after the counseling, the majority had good knowledge, namely 9 people out of 10 others. This can be caused by the increase in knowledge of pregnant women so that they are motivated to practice at home.

Abstrak

Mual (nausea) dan muntah (morning sickness) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Mual dan muntah saat kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah yaitu Akupresur pada titik perikardium 6 (P-6) selama 30 detik sampai 2 menit. Akupresur

merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping karena tidak melakukan tindakan invasive. Tujuan Kegiatan pemberian penyuluhan dan edukasi ini bertujuan memberi wawasan terhadap ibu hamil, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, serta mendemonstrasikan teknik akupresur pada titik P-6 dalam penurunan mual dan muntah yang akan diberikan pada ibu hamil. Metode yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan dan mengisi kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang edukasi terapi akupresur. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di posyandu wilayah kerja puskesmas Desa Selumit Pantai Tarakan Tengah yang terlaksana pada tanggal 2 November 2025. Dalam pelaksanaan kegiatannya pengabdian melakukan ceramah serta tanya jawab kepada ibu hamil yang dilakukan pengkajian, dengan didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan yang terbanyak adalah pengetahuan baik yaitu 9 orang dari 10 orang lainnya. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan ibu hamil sehingga termotivasi untuk mempraktikkan di rumah.

Pendahuluan

Angka Kematian Ibu, Bayi dan Balita di Indonesia memerlukan penanganan serius dengan memperluas jangkauan pelayanan kesehatan masyarakat melalui strategi pendekatan penempatan tenaga kesehatan di berbagai daerah, khususnya daerah yang jauh di jangkauan pelayanan kesehatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative sesuai dengan kewenangannya (Nanda *et al.*, 2024). Tenaga kesehatan harus mampu memberdayakan masyarakat untuk berperan serta dalam meningkatkan derajat kesehatan sesuai dengan kebijakan *Safe Mother Hood* dan prinsip *Primary Health Care* (PHC) (Cholifah dan Purwanti, 2019).

Emesis pada kehamilan merupakan hal yang fisiologis, namun kondisi tersebut apabila tidak ditangani dapat menjadi patologis. Kasus *emesis* yang berlebihan pada kehamilan atau *hiperemesis gravidarum* memerlukan perhatian karena berdampak buruk pada kehamilan, persalinan dan bayi baru lahir (Ariyanti *et al.*, 2024). Kehamilan dengan *hiperemesis gravidarum* menurut *World Health Organization* (WHO) mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka yang beragam, hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual dan muntah di awal kehamilan (Wijaya *et al.*, 2023).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani *emesis gravidarum* antara lain adalah penanganan farmakologi dan penanganan non farmakologi. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain : 1) Herba, 2) Akupuntur, 3) Akupresur, 4) Aroma terapi (Widyastuti, Rumiati and Widyastutik, 2019). Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping. Teknik akupresur bertujuan untuk membangun kembali sel-sel dalam tubuh yang melemah serta mampu membuat sistem pertahanan dan meregenerasi sel tubuh (Lestari *et al.*, 2022). Mual dan muntah dapat dikurangi dengan pemberian akupresur dengan menggunakan titik Neiguan atau titik perikardium 6 (PC6) yang berlokasi di antara tendon yaitu flexor carpi radialis dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari diatas lipatan tangan dan titik Gongshun (SP 4) terletak pada bagian lekukan anterior dan interior basis tulang metatarsal I (Lestari *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian (Lestari *et al.*, 2022) dengan judul “Akupresure Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan” dengan durasi waktu pemberian terapi akupresur PC6, ST36 dan SP4 menggunakan ibu jari dilakukan 2-10 menit 4 kali sehari yaitu pada pagi hari setelah bangun tidur, siang, sore, dan malam sebelum tidur dalam 3-7 hari efektif dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian (Hernawati *et al.*, 2017) dengan judul “Pengaruh Akupresur Titik SP4 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I” kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh akupresur titik SP 4 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian (Retno, 2023) dengan judul “Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Mual Muntah Di Titik Pericardium 6 Pada Ibu Hamil Trimester I” kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh tindakan akupresur terhadap mual muntah di titik pericardium 6 pada ibu hamil trimester I.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan agar ibu hamil yang mengalami mual muntah selama kehamilan bisa melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah terdapat 11 ibu hamil yang mengalami keluhan mual muntah. Permasalahan mitra yang dialami yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang emesis gravidarum dan cara penanganannya salah satunya dengan metode akupresure di Kelurahan Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah.

Masalah yang diangkat pada pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan tentang emesis gravidarum dan cara penanganannya salah satunya dengan metode akupresure. Target pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait emesis gravidarum dan cara penanganannya salah satunya dengan metode akupresure. Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah memanfaatkan metode akupresure untuk mengatasi keluhan mual muntah pada ibu hamil di Desa Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah.

Metode

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang permasalahan keluhan mual muntah serta penatalaksanaannya yaitu dengan metode akupresure terhadap 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah yang dilaksanakan tanggal 2 November 2025 pukul 09.00 WIB di Rumah Ibu Kadus Kelurahan Selumit Pantai. Instrumen yang digunakan untuk media adalah leaflet. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan terdiri dari lima topik penekanan meliputi pengertian dari morning sickness, penyebab dari keluhan mual muntah, hal yang perlu dihindari, tanda bahaya serta penanganannya dengan akupresure. Penyampaian materi disampaikan secara aktif learning, dimana ibu hamil dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian. Materi disampaikan melalui metode ceramah dan menggunakan media leaflet.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Rumah Ibu Kadus Kelurahan Selumit Pantai. Kegiatan tersebut diikuti oleh 10 peserta ibu hamil secara offline. Fokus kegiatan ini adalah menangani permasalahan kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai teknik akupresur untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan edukasi mengenai teknik akupresur sebagai cara mengatasi mual muntah. Pengambilan sasaran dilakukan melalui kelas hamil di Puskesmas Selumit Pantai.

Tahap kedua adalah pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan teknik akupresur secara langsung bagi ibu hamil. Sebelum pelatihan diberikan, dilakukan penggalan pengetahuan awal ibu hamil terkait mual muntah dan cara penanganannya dengan memberikan kuesioner pretest melalui 10 soal. Selanjutnya, materi akupresur diajarkan dan ibu hamil dipandu untuk mempraktikkan teknik tersebut guna mengurangi mual muntah. Tahap

ketiga adalah evaluasi terhadap peserta dengan memberikan beberapa pertanyaan posttest disertai sesi tanya jawab secara langsung bagi peserta ibu hamil. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi PowerPoint, leaflet, lembar penilaian pretest dan posttest.

Hasil dan Pembahasan

Adapun peserta penyuluhan ini memiliki karakteristik yang kami sajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1 Karakteristik Peserta

| Karakteristik | Jumlah (f) | Persentase (%) |
|-------------------|------------|----------------|
| Umur | | |
| Dibawah 20 tahun | 2 | 20,0 |
| 20-35 tahun | 8 | 80,0 |
| Pendidikan | | |
| SMA/SMK | 7 | 70,0 |
| Perguruan Tinggi | 3 | 30,0 |
| Paritas | | |
| Primipara | 6 | 60,0 |
| Multipara | 4 | 40,0 |
| Total | 10 | 100 |

Berdasarkan data dari tabel karakteristik diatas diketahui bahwa peserta yang hadir dalam penyuluhan ini sebagian besar berusia reproduktif yaitu 20-35 tahun sejumlah 8 orang (80%). Pendidikan para peserta sebagian besar berpendidikan terakhir SMA atau SMK sederajat yaitu sebanyak 7 orang (70%) dan paritas peserta sebagian besar primipara yaitu sebanyak 6 orang (60%).

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu melakukan pretest berupa 10 pertanyaan terhadap 10 ibu hamil dengan tujuan menggali tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap teknik akupresure sebelum dilakukan penyuluhan dan praktek teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah dengan hasil sebagai berikut

Tabel 2 Pengetahuan Responden Sebelum Penyuluhan

| Tingkat Pengetahuan | Jumlah (f) | Persentase(%) |
|---------------------|------------|---------------|
| Baik (> 76%) | 2 | 20,0 |
| Kurang (56-75%) | 8 | 80,0 |
| Total | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar peserta berpengetahuan kurang sebanyak 8 orang (80%) dan dua orang (20%) berpengetahuan baik. Hasil olah data kegiatan penyuluhan kami ini sejalan dengan teori yang kami tuliskan bahwa pengetahuan ibu kurang dikarenakan sebagian besar pendidikan ibu adalah menengah. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuannya, sehingga semakin mudah kemampuan seseorang untuk memahami hal baru dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Berdasarkan hasil penyuluhan kami sebagian ibu berusia 20-35 tahun. Umur 20-35 tahun disebut masa reproduksi sehat yaitu umur terbaik seorang wanita untuk hamil dan melahirkan sedangkan umur lebih dari 35 tahun disebut sebagai reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan (Zakiah *et al.*, 2022).

Selanjutnya tahap kedua adalah mensosialisasikan tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan

terdiri dari dua titik akupresure yang disampaikan oleh Julita BR Nainggolan dan Thisna Damayanty meliputi pengertian morning sickness, penyebab mual muntah, tanda bahaya hingga cara mengatasinya dengan akupresur dan manfaat dari akupresur ini pada ibu hamil dengan mual muntah. Penyampaian materi disampaikan secara *active learning*, dimana ibu hamil dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian.

Tahap 3 adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah memberikan post test 10 pernyataan yang akan diisi oleh ibu hamil melalui kuesioner. Hasil posttest dari 10 ibu hamil sebagai berikut:

Tabel 3 Pengetahuan Responden Setelah Penyuluhan

| Tingkat Pengetahuan | Jumlah (f) | Persentase (%) |
|----------------------|------------|----------------|
| Baik ($\geq 76\%$) | 9 | 90,0 |
| Kurang (56-75%) | 1 | 10,0 |
| Total | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar peserta telah menjawab form evaluasi dengan baik sebanyak 9 orang ibu hamil (90%) dan sejumlah 1 orang (10%) masih menjawab dengan pengetahuan yang kurang dari soal evaluasi yang diberikan. Dengan begitu pengetahuan yang dimiliki oleh peserta ini masuk dalam kategori baik. Berikut adalah sebaran skor pretest dan posttest pengetahuan ibu hamil tentang pemberian akupresure pada mual muntah ibu hamil.

Tabel 4 Deskripsi Skor Pretest dan Posttest tentang Mual Muntah

| Pengetahuan | Min | Maks | Mean | Median |
|-------------|-----|------|-------|--------|
| Pretest | 30 | 80 | 48,75 | 40 |
| Posttest | 70 | 100 | 87,50 | 85 |

Hasil pre test ibu hamil didapatkan nilai terendah adalah 30 dan nilai tertingginya 80 sementara nilai rata-ratanya adalah 48,75. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang permasalahan mual muntah. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang didapatkan ibu hamil dari media elektronik maupun dari kader setempat. Menurut (Kencana *et al.*, 2024) pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah dan bervariasi sesuai dengan proses pengalaman manusia yang dialami.

Hasil post test didapatkan nilai terendah 80 dan nilai tertingginya adalah 100 dan nilai rata-rata 87,50. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan penanganannya menggunakan akupresure (Retno, 2023).

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pretest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada pertanyaan no 4 “ Mata cekung gejala wajar pada mual muntah”, pertanyaan no 6 “ Makan buah segar menyebabkan mual muntah”, pertanyaan no 8 “Akupresure dapat meringkan mual muntah”. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar ibu hamil masih belum mengetahui tanda tanda bahaya dari mual muntah jika tidak ditangani dengan tepat. Pengetahuan tentang makanan apa saja yang boleh di makan untuk menghindari mual muntah serta pengetahuan tentang pemanfaatan akupresure untuk meringankan keluhan mual muntah. Pengetahuan ibu yang kurang ini merupakan bukti bahwa ibu mungkin kurang terpapar dengan informasi mengenai resiko mual muntah serta penanganannya agar tidak sampai terjadi tanda gejala yang beresiko. Oleh karena itu maka promosi kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu. Promosi kesehatan tentang manfaat akupresure untuk keluhan mual muntah pada ibu hamil dapat diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai upaya mencegah

terjadinya tanda gejala yang beresiko tinggi. Melalui peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membawa perubahan perilaku kesehatan pada ibu hamil (Adila *et al.*, 2024).

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang manfaat akupresure terhadap keluhan mual muntah pada ibu hamil terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner pada soal nomor 1,2,3, dan 9 (100%) tentang Ibu hamil mengalami mual muntah di pagi hari, *Morning sickness* terjadi di malam hari, Mual muntah terjadi pada trimester pertama dari keempat pertanyaan tersebut seluruh responden 100% menjawab dengan tepat. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden terkait keluhan mual muntah pada ibu hamil.



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Teori menyatakan bahwa Akupresur adalah teknik pengobatan komplementer yang berkaitan erat dengan cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau bisa juga disebut dengan akupunktur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titikmeridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual dan muntah. Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasif melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal (Lestari *et al.*, 2022). Sejalan dengan kegiatan pengmas yang dilakukan Yulaeka dan Prastika (2023) sebelumnya oleh berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang mengatasi mual dan muntahnya mengetahui minum obat. Setelah dilakukan penyuluhan ibu hamil sudah mengetahui mengatasi mual dan muntah dengan menerapkan metode akupresur. Kegiatan evaluasi dilakukan langsung setelah pelaksanaan post test dengan memberitahu ibu hasil

dari posttest bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang Manfaat akupresure untuk keluhan mual muntah ibu hamil.

Pada Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memutarakan video tutorial melakukan teknik akupresur titik P-6 serta alat dan bahan yang digunakan sehingga ibu dapat mengetahui proses teknik akupresur titik P-6 saat ibu mengalami mual dan muntah khususnya saat trimester 1 (Sariyani *et al.*, 2024). Penjelasan kepada ibu hamil dan melatih ibu hamil untuk tehnik teknik akupresur titik P-6 yang dilaksanakan pada merasakan mual dan muntah trimester 1(Mulyandari, Trisnawati and Ansardi, 2024). pijat akupresur pada titik p6 ibu hamil juga dianjurkan tetap rileks saat, akan atau sedang di lakukanya pemijatan, melakukan pemijatan ringan agar tidak terjadinya cidera, lakukan akupresur 3-5 menit dijeda selama 30 detik dan lakukan kembali hingga mual dan muntah berkurang dan selanjutnya mengajarkan responden cara melakukan akupresur agar respondenbisa mengaplikasikanya sendiri dirumah pada saat mengalami mual dan muntah (Retno, 2023). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu hamil memiliki keluhan yang berbeda-beda dan dapat diatasi secara tepat dan bijak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi pijat akupresur titik P-6 ini bermanfaat untuk menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphin yang memberikan rasa rileks (Andriyani *et al.*, 2023)

Kegiatan teknik akupresur titik P6 merupakan stimulasi yang diberikan dengan pemijatan menghasilkan efek terapeutik karena konduksi dari sinyal elektromagnetik yang mampu mendorong aliran zat-zat biokimia pencegah nyeri seperti endorpin dan sel imun ke tempat khusus di tubuh yang mengalami cedera atau rusak karena penyakit, mengaktifasi sistem opioid sehingga dapat menurunkan nyeri, perubahan pada zat kimia otak, sensasi dan respon involunter dengan pengeluaran berbagai neurotransmitter dan neuro hormon, sehingga mampu mengurangi dan menurunkan mual dan muntah yang dialami ibu hamil trimester 1 (Yulaeka and Prastika, 2023).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Desa Selumit Pantai Tarakan Tengah dapat disimpulkan bahwa dari 10 Ibu hamil didapatkan sebanyak 9 orang ibu hamil dengan pengetahuan baik. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini menjadikan ibu – ibu hamil semakin semangat menambah pengetahuan tentang edukasi terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Prodi Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo dan pihak Kelurahan Selumit Pantai Tarakan Tengah atas ijin, dukungannya sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adila, D.R. *Et Al.* (2024) ‘Pengetahuan Suami Dalam Mengenali Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmasrejosari’, *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences)*, 13(1), Pp. 64–77.
- Andriyani, F. *Et Al.* (2023) ‘Peningkatan Pengetahuan Tentang Tenik Akupresure Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil’, In *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, Pp. 18–26.
- Ariyanti, K.S. *Et Al.* (2024) ‘Manfaat Meditasi Dan Kids Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi Di Sd Negeri 1 Kukuh Kerambitan’, *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 7(1), Pp. 73–82.
- Cholifah, S. And Purwanti, Y. (2019) ‘Asuhan Kebidanan Komunitas’, *Umsida Press*, Pp. 1–177.

- Hernawati, Y. *Et Al.* (2017) ‘Pengaruh Akupresur Titik Sp 4 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibuhamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cugenang Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat’, Pp. 1–23.
- Kencana, N.L.P.P. *Et Al.* (2024) ‘Efektifitas E-Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Iva Test Pada Wanita Usia Subur Di Desa Kapal Kabupaten Badung Bali’, *Hope (The Journal Of Health Promotion And Education)*, 1(1), Pp. 47–52.
- Lestari, A.D. *Et Al.* (2022) ‘Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: Literature Review’, *Jmswh Journal Of Midwifery Science And Women'S Health*, 3. Available At: <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>.
- Mulyandari, A., Trisnawati, Y. And Ansardi, R.R. (2024) ‘Edukasi Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (Jpmab)*, 5(1).
- Nanda, N.A. *Et Al.* (2024) ‘Pengaruh Media Video Dan Power Point Sadari Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Smk Kesehatan Amanah Husada Dan Smk Kendedes Tahun 2023’, *Hope (The Journal Of Health Promotion And Education)*, 1(1), Pp. 16–24.
- Retno, S.N. (2023) *Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Mual Muntah Di Titik Pericardium 6 Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Penawar Jaya Kec. Banjar Margo Kab. Tulang Bawang, Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia.*
- Sariyani, M.D. *Et Al.* (2024) ‘Penggunaan Media Gambar Untuk Edukasi Seks Pada Siswa Sd Negeri 2 Selanbawak’, *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), Pp. 40–45.
- Widyastuti, D.E., Rumiayati, E. And Widyastutik, D. (2019) ‘Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018’, *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), P. 96. Available At: <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.248>.
- Wijaya *Et Al.* (2023) ‘The Effectiveness Of Warm Ginger Therapy In Overcoming Emesis Gravidarum In Pregnant Women’, *Journal Of Health (Joh)*, 10(1), Pp. 047–054. Available At: <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.529>.
- Yulaeka, Y. And Prastika, Y. (2023) ‘Edukasi Tentang Metode Akupresur Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)*, 5(3), Pp. 22–26.
- Zakiah, S. *Et Al.* (2022) ‘Analisis Kasus Continuity Of Care (Coc) Di Tempat Praktek Mandiri Bidan Siti Zakiah Tabanan Tahun 2022: Studi Kasus’, *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(1), Pp. 31–37.