

Akupresur untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Sepri Winda Sari ¹, Norvitasari ², Muspida ³, Diana Das Dores Assunção Braz⁴,
Octavia de Deus⁵, Ana Josefa Ximenes⁶, Francisca Dos reis⁷,
Moneca Diah Listiyaningsih⁸

¹Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
windasari2509@gmail.com

²Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vita.wirda@gmail.com

³Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mupida87@gmail.com

⁴Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
braz.joldyilca@gmail.com

⁵Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
octaviadedeus1995@gmail.com

⁶Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
anaximenes9388@gmail.com

⁷Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
franjanian0301@gmail.com

⁸Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, monecadyah@unw.ac.id

Korespondensi Email : windasari2509@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>Nausea and vomiting, or emesis gravidarum, are common complaints experienced by pregnant women in the first trimester. These symptoms may interfere with daily activities and affect maternal and fetal health if not properly managed. Acupressure at the Pericardium 6 (P6) point, also known as Nei Guan, is a non-pharmacological intervention that can be used to help reduce nausea and vomiting during pregnancy. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of first-trimester pregnant women in managing nausea and vomiting through education and independent practice of P6 acupressure in a safe, simple, and applicable manner at home. The activity was conducted at Akhmad Berahim Regional Hospital, North Kalimantan Province, involving 10 offline participants, and at Vera Cruz Public Health Center, Timor-Leste, involving 10 online participants. The methods used were health education, demonstration, and practice of P6 acupressure. The results showed an increase in participants' knowledge after the education session. Before the session, 15 participants (75.0%) were in the poor knowledge category, 4 participants (20.0%) were in the moderate category, and 1 participant (5.0%) was in the good category. After the session, the number of participants in the good knowledge category increased to 18 participants (90.0%), while 2 participants (10.0%) were in the moderate category. In conclusion, health education and demonstration improved the knowledge</i>
<i>Keywords: Acupressure, Emesis Gravidarum, First-Trimester Pregnant Women, Nausea and Vomiting, P6 Point</i>	
<i>Kata Kunci: Akupresur, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil Trimester I, Mual Muntah, titik P6.</i>	

and skills of first-trimester pregnant women in performing a simple, safe, and independent effort to help reduce nausea and vomiting.

Abstrak

Mual muntah atau emesis gravidarum merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester I yang dapat mengganggu kenyamanan aktivitas sehari-hari, serta berdampak pada kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan baik. Akupresur titik Pericardium 6 (P6) atau Nei Guan merupakan salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester I dalam mengatasi keluhan mual muntah melalui edukasi dan praktik akupresur pada titik Pericardium 6 (P6) secara mandiri, aman, sederhana, dan mudah diterapkan di rumah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2026 di RSUD Akhmad Berahim Provinsi Kalimantan Utara dengan 10 peserta luring dan Puskesmas Vera Cruz Timor Leste dengan 10 peserta daring. Metode pelaksanaan kegiatan yakni penyuluhan dan demonstrasi atau praktik akupresur titik P6 menggunakan Power Point sebagai media penyuluhan. Instrumen evaluasi menggunakan kuesioner 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar-salah yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan, sedangkan keterampilan dinilai melalui observasi langsung saat peserta mempraktikkan teknik akupresur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, peserta berada pada kategori pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (75,0%), kategori cukup sebanyak 4 orang (20,0%), dan kategori baik sebanyak 1 orang (5,0%). Setelah penyuluhan, peserta dengan kategori baik meningkat menjadi 18 orang (90,0%) dan kategori cukup sebanyak 2 orang (10,0%). Kesimpulan, setelah penyuluhan dan demonstrasi terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester I dalam melakukan upaya sederhana, aman, dan mandiri untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah.

Pendahuluan

Angka kejadian mual muntah dalam kehamilan berdasarkan data *World Health Organization* (WHO 2015) memperkirakan bahwa tidaknya 14 % dari semua wanita hamil yang mengalami mual muntah, angka kejadian mual muntah dalam kehamilan di Indonesia 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 534 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah. Kehamilan dengan *hyperemesis gravidarum* menurut WHO mencapai 12,5 % dari seluruh jumlah kehamilan yang di dunia dengan angka kejadian yang beragam (Masruroh dalam wardani 2020)

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita dimana proses ini menyebabkan terjadinya beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun mental. Trimester I merupakan masa penting karena janin berada pada tahap awal pembentukan organ-organ tubuh. Apabila ibu mengalami gangguan pemenuhan nutrisi pada masa ini, pertumbuhan janin dapat terganggu dan berisiko berkontribusi terhadap berat badan lahir rendah (BBLR) (Gustina & Nurbaiti, 2024)

Mual muntah yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, gangguan aktivitas, dehidrasi, penurunan berat badan, hingga memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Walaupun sering dianggap sebagai keluhan normal, emesis gravidarum yang berlanjut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, ketidakseimbangan cairan, dan berdampak terhadap kesehatan ibu maupun janin (Megasari & Sari, 2023)

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya nonfarmakologis yang aman, sederhana, mudah dilakukan, dan dapat membantu mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil. Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan adalah akupresur. Akupresur merupakan terapi nonfarmakologis berupa penekanan atau pemijatan pada titik tertentu di tubuh untuk membantu menstimulasi sistem regulasi tubuh, mekanisme endokrin, dan neurologis sehingga keluhan mual muntah dapat berkurang (Fera Septa et al., 2021) (Retno, 2023)

Titik akupresur yang umum digunakan untuk mengatasi mual muntah adalah titik Pericardium 6 (P6) atau Nei Guan, yang terletak pada bagian dalam pergelangan tangan, sekitar tiga jari dari lipatan pergelangan tangan. Penekanan pada titik tersebut dilaporkan dapat membantu menurunkan frekuensi mual muntah, memberikan rasa nyaman, serta membantu ibu hamil menjadi lebih rileks. Terapi ini relatif mudah dipraktikkan secara mandiri oleh ibu hamil setelah mendapatkan edukasi dan demonstrasi teknik yang benar (Aryanti, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan, masih banyak ibu hamil trimester I yang belum mengetahui manfaat terapi komplementer akupresur sebagai upaya mengurangi mual muntah. 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 Trimester I.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukatif, demonstratif, dan partisipatif sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang permasalahan keluhan mual muntah serta penatalaksanaannya yaitu dengan metode akupresure. Instrumen yang digunakan untuk media adalah Powerpoint.

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester I yang mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan dilaksanakan tanggal 21 Mei 2026 pukul 09.00 WIB di RSUD Akhmad Berahim, Kalimantan Utara dengan jumlah peserta luring sebanyak 10 orang, serta Puskesmas Vera Cruz, Timor Leste dengan 10 orang peserta daring. Fokus kegiatan adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai penanganan mual muntah melalui terapi komplementer akupresur titik Pericardium 6 (P6).

Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan pengkajian permasalahan mitra, kemudian melakukan kerja sama dengan mitra untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu RSUD Akhmad Berahim dan Puskesmas Vera Cruz. Tahap Kedua melakukan pretest untuk menggali tingkat pengetahuan ibu hamil dengan menggunakan kuisioner berupa pertanyaan tertutup dengan jawaban benar dan salah sebanyak 15 soal, memberikan penyuluhan mengenai akupresur P6 untuk mengatasi mual muntah dan demonstrasi. Tahap Ketiga yaitu evaluasi dilakukan dengan posttest

menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Pengetahuan dikategorikan menjadi kurang, cukup, dan baik. Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, nilai minimum, maksimum, mean, dan median. Evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi saat peserta mempraktikkan teknik akupresur serta melalui diskusi dan tanya jawab.

Hasil dan Pembahasan

Adapun karakteristik peserta kegiatan disajikan pada Tabel 1

Tabel 1 Karakteristik peserta penyuluhan		
Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
< 20 tahun	2	10,0
20-35 tahun	15	75,0
>35 tahun	3	15,0
Usia kehamilan		
Trimester I	20	100,0
Gravida		
Primigravida	12	60,0
Multigravida	8	40,0
Pendidikan		
SMP	8	40,0
SMA/SMK	10	50,0
Diploma/Sarjana	2	10,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah tangga	14	70,0
Wiraswasta	3	15,0
Pegawai Negeri	3	15,0
Total	20	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berada pada kelompok umur 20-35 tahun, yaitu 15 orang (75,0%). Seluruh peserta berada pada trimester I sebanyak 20 orang (100,0%), sehingga sasaran kegiatan sudah sesuai dengan tujuan penyuluhan. Berdasarkan status gravida, sebagian besar peserta merupakan primigravida sebanyak 12 orang (60,0%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sedang mengalami kehamilan pertama sehingga membutuhkan informasi yang jelas dan praktis mengenai perubahan fisiologis kehamilan, termasuk cara mengatasi mual muntah secara aman.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar peserta berpendidikan SMA/SMK sebanyak 10 orang (50,0%), diikuti SMP sebanyak 8 orang (40,0%), dan Diploma/Sarjana sebanyak 2 orang (10,0%). Perbedaan tingkat pendidikan menjadi pertimbangan dalam penyampaian materi, sehingga penyuluhan menggunakan bahasa sederhana, serta demonstrasi langsung. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar peserta merupakan ibu rumah tangga sebanyak 14 orang (70,0%). Hal ini mendukung pentingnya keterampilan ibu yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah.

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu melakukan pretest berupa 15 pertanyaan terhadap 20 ibu hamil dengan tujuan menggali tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap mual muntah pada ibu hamil, penyebab mual muntah, 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 (n)	Presentase (%)

Kurang	15	75,0
Cukup	4	20,0
Baik	1	5,0
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu 15 orang (75,0%). Responden dengan pengetahuan cukup berjumlah 4 orang (20,0%), sedangkan responden dengan pengetahuan baik hanya 1 orang (5,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, pengetahuan peserta mengenai mual muntah dan akupresur masih rendah. Menurut Kholid dan Notoadmodjo (2012), pengetahuan memiliki beberapa tingkatan yang salah satunya adalah Tahu (Know) yang diartikan sebagai mengingat kembali (recall) suatu materi yang telah dipelajari dan diterima dari sebelumnya.

Setelah penyuluhan dan demonstrasi akupresur titik P6, peserta mengisi posttest. Hasil posttest disajikan pada Tabel 3.

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Cukup	2	10,0
Baik	18	90,0
Total	20	100

Tabel 3 Pengetahuan Responden Setelah Penyuluhan

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan responden. Responden dengan kategori baik meningkat menjadi 18 orang (90,0%), sedangkan kategori cukup berjumlah 2 orang (10,0%). Tidak terdapat responden dengan kategori kurang pada hasil posttest. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung mampu membantu peserta memahami materi yang diberikan.

Tabel 4 Deskripsi Skor Pretest dan Post test

Pengetahuan	Jumlah (N)	Minimum	Maximum	Mean	Median
Pretest	20	1	3	1,30	1,00
Posttest	20	2	3	2,90	3,00

Berdasarkan Tabel 4, nilai pengetahuan sebelum penyuluhan memiliki nilai minimum 1, maksimum 3, mean 1,30, dan median 1,00. Setelah penyuluhan, nilai minimum meningkat menjadi 2, nilai maksimum 3, mean 2,90, dan median 3,00. Peningkatan nilai mean dari 1,30 menjadi 2,90 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, penyuluhan yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat menjadi strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai akupresur titik P6.

Hal ini sejalan dengan (Gustina & Nurbaiti, 2024) menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual dan muntah serta cara mengatasi mual dan muntah dengan akupresur P6 dengan pretest sebagian besar ibu dalam kategori pengetahuan kurang sebanyak 19 orang dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan nilai posttest sebanyak 30 orang ibu memiliki pengetahuan baik. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan kegiatan pengabdian (Anggraini et al., 2022) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kepada ibu hamil trimester I mengenai pencegahan mual muntah dengan akupresur membantu peserta lebih memahami dan mampu mempraktikkan pijat akupresur.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pretest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada pertanyaan no 11 “Akupresur dilakukan dengan menggunakan jarum seperti akupunktur” yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui penanganan mual muntah. Menurut (Murdiyanti & Amalia, 2019) Akupresur merupakan pengobatan tradisional yang berasal dari Jepang dan memiliki sejarah lebih dari 5.000 tahun di Asia. Akupresur dengan menstimulasi 14 sistem meridian untuk bioenergi di dalam tubuh antara

yin, yang dan qi(chee) memiliki prinsip kerja yang sama dengan akupuntur. Setiap meridian memiliki 400 sampai 500 titik saluran energi yang berhubungan dengan organ dalam serta sistem tertentu yang berfungsi sebagai katup yang menyalurkan energi pada seluruh tubuh. Cara kerja akupresur adalah dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik- titik akupresur atau acupoint yang berada di saluran meridian. Dengan memijat titik-titik tersebut akan menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pretest pertanyaan no 12“ Titik P6/Neiguan merupakan salah satu titik akupresur yang digunakan untuk membantu mengurangi mual muntah”. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar ibu hamil masih belum mengetahui tentang akupresur sebagai salah satu upaya nonfarmakologis mengatasi mual muntah. Pengetahuan ibu yang kurang ini merupakan bukti bahwa ibu mungkin kurang terpapar dengan informasi mengenai penanganan mual muntah non obat yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah. Oleh karena itu, promosi kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu. 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 11,13 dan 14 (100%) tentang penekanan titik P6 dan cara menemukan titik P6. Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang akupresur titik P6 dalam mengurangi keluhan mual muntah.



Gambar 1 Demonstrasi Titik P6 (Kalimantan Utara)



Gambar 2 Demonstrasi Titik P6 (Timor Leste)

Akupresur titik P6 merupakan terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk membantu mengurangi mual muntah pada kehamilan (Lestari et al., 2022) melalui

literature review menyimpulkan bahwa akupresur dapat membantu mengurangi mual muntah dalam kehamilan. Selain itu, (Retno, 2023) melaporkan adanya penurunan rata-rata skor mual muntah dari 9,0 sebelum terapi menjadi 5,2 setelah terapi akupresur titik Pericardium 6 dengan nilai p-value 0,000.

Titik akupresur yang dinilai bermanfaat untuk mengurangi keluhan mual muntah adalah titik neiguan (P6) titik ini terdapat pada tiga jari dari pergelangan tangan pada lengan bagian bawah. Titik ini bekerja dengan mengontrol fungsi sistem pencernaan dan sirkulasi dengan merangsang jalur meridian tubuh. Titik ini juga mengendalikan fungsi korteks serebral melalui sistem kerja saraf yang menghambat atau mengurangi respon mual muntah (Triana & Yunita, 2023)

Menurut (Miranti et al., 2024) mengatakan akupresur dapat menstimulasi saraf perifer di otak untuk mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat disertai aktivitas modulla spinalis, hipotalamus dan hipofise diaktifasi untuk melepas endorpin. Penanganan mual muntah dengan komplementer bisa dilakukan salah satunya dengan terapi akupresur, dengan akupresur dapat melancarkan Qi dan aliran darah dan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorpin sesuai kebutuhan tubuh untuk memberikan rasa tenang.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di RSUD Akhmad Berahim dan Puskesmas Vera Cruz pada tanggal 21 Mei 2026 telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 20 orang ibu hamil. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat dengan metode edukatif dan demonstratif dengan media powerpoint terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana sebelum penyuluhan peserta (75%) berkategori kurang, menjadi 90% berkategori baik setelah diberikan penyuluhan.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi kesehatan kepada masyarakat, dengan cara menjadikan demonstrasi akupresur P6 sebagai materi rutin dalam kelas ibu hamil atau saat kunjungan ANC (*Antenatal Care*).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Universitas Ngudi Waluyo dan teman-teman di RSUD Akhmad Berahim, Kalimantan Utara dan teman-teman di Puskesmas Vera Cruz, Timor Leste sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adila, Dian. R., Ismawati, Roslita, R., Tobing, Vella. Y., & Utami, A. (2024). Pengetahuan Suami Dalam Mengenali Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 64–77. <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/keperawatan>
- Anggraini, Yantina, Y., & Rita, S. (2022). Program Pengabdian Kepada Masyarakat Untuk Ibu Hamil Trimester I Terkait Pencegahan Mual Muntah Yang Diatasi Dengan Akupresure Di Praktek Mandiri Bidan Sekampung Lampung Timur Tahun 2022. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(1), 59–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6721>
- Aryanti, A. (2025). Pengaruh Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Tm I Di Pmb Griya Bunda Ceria Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 14(1), 91–98. <https://doi.org/10.55045/jkab.v14i1.230>
- 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).

- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I tentang Penurunan Mual dan Muntah dengan Akupresur Pericardium 6. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 225–232. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.682>
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Ayu, A., Putri, F., Febriani, A. N., Fitri Barokah, A., Curup, K., Kemenkes Bengkulu, P., & Naskah, G. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(1). <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- Megasari, M., & Sari, Ayu. P. (2023). Efektivitas Akupresur Titik P6 Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum di Klinik Pratama Afiah Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 234–242.
- Miranti, N., Sumiyati, Widiyanti, S., & Wijayanti, Yoga. T. (2024). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi peppermint Dan Akupresur Untuk Menurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Tegineneng Pesawaran. *Jurnal Riset Ilmiah*. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2817>
- Murdiyanti, D., & Amalia, Rahmita. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Retno, S. (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 Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/265>
- Triana, B., & Yunita, P. (2023). *Penerapan Akupresur Perikardium 6 Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. 14(1).