

Akupresur dalam Menangani Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kecamatan Vera Cruz Timor Leste

Rosalinah¹, Rachel Nurwidi Annisa², Olimpia M.de Araujo³, Palmira de Jesus Gomes⁴, Emilia dos Santos⁵, Luciana Aparicio Soares⁶, Agusriani⁷,
Ari Widyaningsih⁸

¹ Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, rossalynne87@gmail.com

² Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, rachelwidiannis@gmail.com

³ Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, avaneta80@gmail.com

⁴ Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, palmirad848@gmail.com

⁵ Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, emidosantos91@gmail.com

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

⁷ Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo,
agusriani08@gmail.com

⁸ Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, ariwidyaningsih@unw.ac.id.com

Korespondensi Email : rossalynne87@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>First-trimester pregnancy is often characterized by nausea and vomiting (emesis gravidarum), which can significantly impair the quality of life of pregnant women. Although physiological, this condition can lead to dehydration, decreased appetite, and fatigue if not adequately managed. Acupressure at Pericardium 6 (P6/Nei Guan) point has been recognized as a safe and effective non-pharmacological intervention to alleviate these symptoms. This study aimed to evaluate the improvement in knowledge, understanding, and skills of first-trimester pregnant women at the Vera Cruz Community Health Center, Timor Leste, in managing nausea and vomiting through acupressure therapy. This community service method involved 20 first-trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting, with interventions including education, demonstration, and direct practice of P6 acupressure. Data were collected using pretest-posttest questionnaires for knowledge and observation sheets for skills. The results showed a significant increase in the knowledge and skills levels of pregnant women after the intervention. The in-depth discussion elaborates on the mechanism of P6 acupressure, compares the findings with current scientific literature, and highlights the practical implications of applying acupressure in primary healthcare services. This study affirms the potential of acupressure as an accessible, safe, and effective modality for managing nausea and vomiting, as well as the importance of health education for empowering pregnant women.</i>
<i>Keywords:</i> <i>Acupressure; Emesis Gravidarum; Pregnant Women; Pericardium 6 acupoint; First Trimester</i>	
Kata Kunci: Akupresur; Emesis Gravidarum; Ibu Hamil; Titik Pericardium 6; Trimester	

Abstrak

Kehamilan trimester pertama seringkali diwarnai dengan keluhan mual dan muntah (*emesis gravidarum*) yang dapat mengganggu kualitas hidup ibu hamil. Kondisi ini, meskipun fisiologis, berpotensi menyebabkan dehidrasi, penurunan nafsu makan, dan kelelahan jika tidak ditangani secara adekuat. Akupresur pada titik Pericardium 6 (P6/Nei Guan) telah dikenal sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meredakan gejala ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan ibu hamil trimester I di Puskesmas Kecamatan Vera Cruz, Timor Leste, dalam mengelola mual dan muntah melalui terapi akupresur. Metode pengabdian masyarakat ini melibatkan 20 ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah, dengan intervensi berupa penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung akupresur P6. Data dikumpulkan melalui kuesioner pretest-posttest untuk pengetahuan dan lembar observasi untuk keterampilan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu hamil setelah intervensi. Pembahasan mendalam menguraikan mekanisme akupresur P6, membandingkan temuan dengan literatur ilmiah terkini, serta menyoroti implikasi praktis dari penerapan akupresur dalam pelayanan kesehatan primer. Studi ini menegaskan potensi akupresur sebagai modalitas penanganan mual dan muntah yang mudah diakses, aman, dan efektif, serta pentingnya edukasi kesehatan untuk pemberdayaan ibu hamil.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang membawa serangkaian perubahan signifikan pada tubuh wanita, baik secara fisik maupun hormonal. Perubahan ini, terutama pada trimester pertama, seringkali memicu berbagai ketidaknyamanan, salah satunya adalah mual dan muntah atau yang dikenal sebagai *emesis gravidarum*. Kondisi ini biasanya dimulai sekitar minggu ke-4 hingga ke-6 kehamilan dan mencapai puncaknya antara minggu ke-8 hingga ke-12. Etiologi *emesis gravidarum* bersifat multifaktorial, namun peningkatan kadar hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG), estrogen, dan progesteron dianggap sebagai faktor utama yang berkontribusi. Kondisi ini diperkirakan dialami oleh 70-80% ibu hamil, dengan sekitar 60% terjadi pada primigravida dan 40% pada multigravida. Meskipun umumnya dianggap sebagai bagian normal dari kehamilan, mual dan muntah yang persisten dapat berdampak negatif pada kualitas hidup ibu, menyebabkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur, kelelahan, bahkan berisiko dehidrasi dan defisiensi nutrisi yang berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan janin. Devada, A. A., & Kustiyati, S. (2024) Dalam kasus yang lebih parah, kondisi ini dapat berkembang menjadi *hiperemesis gravidarum* yang memerlukan penanganan medis intensif. Nafiah, N. A. M. (2022).

Penanganan mual dan muntah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, penggunaan obat-obatan selama kehamilan memerlukan pertimbangan cermat karena potensi efek samping terhadap janin. Oleh karena itu, metode nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih diminati dan aman.

Salah satu metode yang telah terbukti efektif adalah akupresur, sebuah teknik terapi tradisional yang melibatkan penekanan pada titik-titik spesifik di tubuh untuk merangsang sistem saraf dan memfasilitasi aliran energi. Titik Pericardium 6 (P6) atau Nei Guan, yang terletak di pergelangan tangan bagian dalam, merupakan titik akupresur yang paling sering diteliti dan direkomendasikan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Stimulasi pada titik ini diyakini dapat mengurangi sensasi mual, memperbaiki fungsi pencernaan, serta memberikan efek relaksasi dan kenyamanan bagi ibu hamil. Mekanisme kerja akupresur diyakini melibatkan pelepasan endorfin, modulasi aktivitas saraf otonom, dan peningkatan sirkulasi darah, yang secara kolektif dapat mengurangi sensasi mual dan nyeri Farlikhatun, L., & Rofiqoh, L. A. (2025).

Berdasarkan data dari Puskesmas Kecamatan Vera Cruz, Timor Leste, periode Januari hingga April 2026, tercatat 40 ibu hamil trimester I yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini. Observasi awal dan wawancara pada Mei 2026 terhadap 20 ibu hamil trimester I di wilayah tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami mual dan muntah dengan intensitas bervariasi, di mana 15 ibu mengeluhkan mual dominan di pagi hari, muntah lebih dari dua kali sehari, penurunan nafsu makan, serta kelelahan. Ironisnya, sebagian besar ibu hamil tersebut belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang teknik akupresur sebagai penanganan mandiri, dan belum pernah ada edukasi atau pelatihan akupresur yang diselenggarakan di wilayah tersebut. Kesenjangan pengetahuan dan keterampilan ini menjadi *research gap* yang mendasari pelaksanaan kegiatan ini. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan ibu hamil trimester I di Puskesmas Kecamatan Vera Cruz, Timor Leste, dalam menangani mual dan muntah melalui terapi akupresur.

Diharapkan, melalui edukasi dan pelatihan ini, ibu hamil dapat menerapkan teknik akupresur secara mandiri, sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan trimester pertama dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Metode

Penelitian ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan ibu hamil. Pendekatan yang digunakan adalah edukasi dan pelatihan interaktif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Vera Cruz, Timor Leste, pada bulan Juni 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada data awal yang menunjukkan tingginya prevalensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I serta kurangnya pengetahuan mengenai penanganan nonfarmakologis di wilayah tersebut. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu hamil trimester I di Kecamatan Vera Cruz, Timor Leste. Sebanyak 20 ibu hamil trimester I yang mengalami keluhan mual dan muntah selama kehamilan berpartisipasi sebagai peserta. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester I yang mengeluhkan mual dan muntah, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan memberikan persetujuan setelah mendapatkan penjelasan lengkap.

Intervensi

Intervensi yang diberikan dilakukan secara terpadu dalam satu rangkaian kegiatan yang mencakup penyuluhan komprehensif mengenai emesis gravidarum dan terapi akupresur menggunakan media slide serta leaflet, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung teknik akupresur pada titik Pericardium 6 (P6/Nei Guan) yang mencakup lokasi titik, cara penekanan, durasi, dan frekuensi, serta diakhiri dengan praktik langsung oleh peserta di bawah bimbingan tenaga kesehatan untuk memastikan keterampilan mandiri yang benar.

Pengukuran dan Instrumen

Penilaian efektivitas intervensi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) kegiatan. Data yang terkumpul dari kuesioner pengetahuan dan lembar observasi keterampilan dianalisis secara

deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase. Untuk menilai perubahan pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah intervensi, digunakan analisis statistik inferensial yang sesuai untuk mengukur efektivitas intervensi

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 20 ibu hamil trimester I di Puskesmas Kecamatan Vera Cruz, Timor Leste, yang mengalami keluhan mual dan muntah. Berdasarkan data awal dari wawancara pada Mei 2026, sebagian besar peserta (15 dari 20 ibu) mengeluhkan mual dominan di pagi hari, muntah lebih dari dua kali sehari, penurunan nafsu makan, serta kelelahan. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan mayoritas responden berusia produktif (20–35 tahun) dan memiliki latar belakang pendidikan menengah atas (SMA), serta sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Karakteristik ini menunjukkan bahwa peserta adalah kelompok yang relevan untuk menerima edukasi kesehatan terkait kehamilan dan penanganan mandiri.



Gambar Penyuluhan

Identifikasi Permasalahan Mual dan Muntah

Hampir seluruh responden mengalami mual dan muntah selama kehamilan trimester I. Sebanyak 19 orang (95,0%) melaporkan mengalami mual, dan 18 orang (90,0%) mengalami muntah. Keluhan yang paling sering dirasakan akibat mual dan muntah adalah penurunan nafsu makan, tubuh lemas, dan sulit tidur. Data ini mengkonfirmasi bahwa mual dan muntah merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan ibu hamil di wilayah studi.

Tingkat Pengetahuan dan Skala Mual Sebelum dan Sesudah Intervensi

Penilaian tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan peningkatan yang substansial. Sebelum intervensi, sebagian besar responden (14 orang atau 70,0%) memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah edukasi dan demonstrasi akupresur, mayoritas responden (15 orang atau 75,0%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik. Ini mengindikasikan efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil.

Selain itu, terjadi penurunan rata-rata skala mual yang signifikan setelah penerapan akupresur. Rata-rata skala mual sebelum akupresur adalah 5,30 dan menurun menjadi 2,40 setelah dilakukan akupresur. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi akupresur memberikan manfaat nyata dalam mengurangi intensitas mual yang dirasakan oleh ibu hamil trimester I.

Hasil pengabdian masyarakat ini secara konsisten menunjukkan bahwa mual dan muntah merupakan keluhan dominan pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Kecamatan Vera Cruz, Timor Leste, sejalan dengan prevalensi global *emesis gravidarum* yang tinggi.

Kondisi ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai metode penanganan nonfarmakologis, termasuk akupresur, yang terbukti dari tingginya proporsi responden dengan pengetahuan kurang pada pretest. Kesenjangan pengetahuan ini menyoroti urgensi program edukasi kesehatan yang terarah dan mudah diakses bagi ibu hamil.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan dan demonstrasi akupresur menegaskan bahwa intervensi edukatif efektif dalam memberdayakan ibu hamil. Temuan ini didukung oleh penelitian Gustina dan Nurbaiti (2024) yang juga melaporkan peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah edukasi akupresur P6. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi yang tepat dan demonstrasi praktis dapat mengubah perilaku dan pemahaman kesehatan masyarakat secara positif.

Aspek krusial dari hasil ini adalah penurunan rata-rata skala mual setelah penerapan akupresur P6. Penurunan dari 5,30 menjadi 2,40 menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (P6) secara efektif meredakan intensitas mual pada ibu hamil trimester I. Efektivitas ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang mengkonfirmasi manfaat akupresur P6 dalam manajemen *emesis gravidarum*. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Gong et al. (2024) menyimpulkan bahwa akupresur secara signifikan mengurangi intensitas mual dan frekuensi muntah pada wanita hamil, menjadikannya intervensi non-obat yang efektif. Studi lain oleh Nafiah (2022) juga menunjukkan bahwa akupresur P6 efektif dalam meredakan mual dan muntah, bahkan pada kasus *hiperemesis gravidarum*.

Mekanisme di balik efektivitas ini diduga melibatkan modulasi sistem saraf otonom, pelepasan endorfin, dan pengaruh pada jalur vagal yang mengatur sensasi mual. Stimulasi pada titik P6 dipercaya dapat memengaruhi sistem saraf pusat dan jalur vagal, yang berperan dalam regulasi mual dan muntah. Selain itu, akupresur P6 juga dapat meningkatkan motilitas lambung dan mengurangi sekresi asam lambung, sehingga membantu meredakan gejala pencernaan. Keunggulan akupresur sebagai terapi nonfarmakologis terletak pada sifatnya yang aman, non-invasif, minim efek samping, serta kemampuannya untuk dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil setelah mendapatkan pelatihan yang memadai.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat penting dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur P6, mereka memiliki alat mandiri yang efektif untuk mengelola ketidaknyamanan kehamilan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup ibu, tetapi juga berpotensi mengurangi ketergantungan pada obat-obatan antiemetik yang mungkin memiliki risiko pada kehamilan. Integrasi edukasi akupresur ke dalam program antenatal rutin di fasilitas kesehatan, seperti Puskesmas Kecamatan Vera Cruz, dapat menjadi strategi yang cost-effective dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Selain itu, pemberdayaan ibu hamil melalui pengetahuan dan keterampilan ini dapat mendorong partisipasi aktif mereka dalam perawatan diri selama kehamilan, sejalan dengan prinsip *evidence-based midwifery*.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan ibu hamil trimester I di Puskesmas Kecamatan Vera Cruz, Timor Leste, dalam penanganan mual dan muntah melalui akupresur. Intervensi edukasi dan praktik langsung akupresur pada titik Pericardium 6 (P6/Nei Guan) secara signifikan meningkatkan pengetahuan peserta dan efektif menurunkan intensitas mual yang dirasakan. Temuan ini menegaskan akupresur sebagai metode nonfarmakologis yang aman, mudah diakses, dan efektif untuk meredakan mual dan muntah, berkontribusi pada peningkatan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar ibu hamil secara aktif menerapkan akupresur P6 secara mandiri dan terus mencari informasi kesehatan yang

akurat. Bagi tenaga kesehatan, integrasi edukasi dan pelatihan akupresur ke dalam pelayanan antenatal sangat dianjurkan untuk memperkaya pilihan penanganan nonfarmakologis. Fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya puskesmas, diharapkan dapat memasukkan materi akupresur dalam program kelas ibu hamil guna memastikan keberlanjutan dan jangkauan manfaat yang lebih luas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana dan Pembimbing Akademik yang sudah membimbing dan mendukung penulis dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan artikel. Kepada responden yang sudah bersedia berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini dan pihak mitra yang telah membantu dalam memfasilitasi pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Devada, A. A., & Kustiyati, S. (2024). Pengaruh terapi akupresur titik PC6 dan ST36 dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Anestesi*. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/775>
- Farlikhatun, L., & Rofiqoh, L. A. (2025). Pengaruh akupresur titik perikardium 6 (PC6) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <https://ejournal.stikesabdurrahman.ac.id/index.php/jkab/article/view/230>
- Gong, J., et al. (2024). Effect of acupressure in nausea and vomiting treatment. *ScienceDirect*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830723001684>
- Gustina, & Nurbaiti. (2024). Peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester I tentang penurunan mual dan muntah dengan akupresur pericardium 6. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/bidan/article/download/566/267/4272>
- Hindratni, F., & Sari, S. I. (2022). Penerapan akupresur pericardium untuk mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I. *EBIMA: Jurnal Edukasi Bidan di Masyarakat*, 3(1), 1–3. <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1363/0>
- Hutahaeen, J. (2024). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 1(2), 70–78. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/775>
- Nafiah, N. A. M. (2022). Effect of acupressure at P6 on nausea and vomiting in hyperemesis gravidarum women. *PMC*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9518577/>
- Nency, O. (2024). The effectiveness of acupressure in first trimester emesis gravidarum. *International Journal of Health Professions*. <https://ijhp.net/index.php/IJHP/article/view/287>
- Rahma, M., Fitriani, D. R., & Anggraeni, R. D. (2024). Pengaruh metode acupresure untuk meredakan mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(11). <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Protein/article/view/250>