

Peningkatan Pengetahuan tentang Teknik Akupresure untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil

Fajar Andriyani¹, Ari Andayani², Zelda Rizmi Silviana³, Indra Fitriana⁴, Hemi Supraptini⁵, Umi Nurlistiani⁶

¹Universitas Ngudi Waluyo, fajar.kodok@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, arianday06@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, zeldars470@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, indrafitriani11@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, mieprapty32@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, ummielistiani@gmail.com

Korespondensi Email : fajar.kodok@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Nausea and Vomiting, Acupresure, Pregnant Women

Kata Kunci : Mual Muntah, Akupresure, ibu hamil

Abstract

Nausea and vomiting that occur during pregnancy in young pregnant women experience nausea and 9.2% of women experience vomiting. Nausea and vomiting during pregnancy are usually caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy, mainly due to high fluctuations in Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) levels, especially since the most common period of gestational nausea and vomiting is during the first 12-16 weeks of pregnancy. At this gestational age, HCG reaches its highest levels. Emesis gravidarum will increase in severity to hyperemesis gravidarum causing the mother to vomit continuously every time she drinks or eats, as a result the mother's body is very weak, her face is pale, and the frequency of urination decreases dramatically so that body fluids decrease and blood becomes thick (hemoconcentration) which can slow down blood circulation which means that the consumption of oxygen and food to the tissues is also reduced, lack of food and oxygen will cause tissue damage which can endanger the health of the mother and the development of the fetus she is carrying. The purpose of this activity is to provide education to pregnant women how to overcome nausea and vomiting due to hormonal changes during pregnancy. The problem that often arises is nausea and vomiting experienced by pregnant women, especially in the first trimester, which disrupts activities and is feared to cause developmental disorders in the fetus. Community service will be carried out in 3 stages, namely the first stage of selecting a group of pregnant women through the Gebang Mekar Health Center and online invitations via wa. The second stage socializes acupresure techniques to overcome nausea and vomiting in pregnant women directly and zoommeeting. The third stage evaluates the delivery of information about acupresure techniques to overcome nausea and vomiting in pregnant women. From the results of univariate analysis before being given

counseling to 23 respondents, the pretest results on 10 multiple choice questions obtained a minimum value of 20 and a maximum of 70 with a mean value of 45.2 and a median of 40 and the results of the post test showed an increase in knowledge, namely the respondent's minimum value of 40 and a maximum value of 100 with a mean value of 80.2 and a median of 80, so that this activity showed high success in providing information to pregnant women..

Abstrak

Mual muntah yang terjadi pada saat hamil pada wanita yang sedang hamil muda mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endoktrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar Human Chorionic Gonadotrophin (HCG), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12- 16 minggu pertama. Pada usia kehamilan ini, HCG mencapai kadar tertinggi. Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang dapat memperlambat peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu Hamil bagaimana mengatasi mual muntah karena perubahan hormon selama hamil. Masalah yang sering muncul adalah mual muntah yang dialami pada ibu hamil terutama pada trimester I sehingga mengganggu aktivitas dan dikhawatirkan menyebabkan gangguan perkembangan pada janin. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok ibu hamil melalui Puskesmas Gebang Mekar dan undangan online melalui wa. Tahap Kedua mensosialisasikan teknik akupresue untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil secara langsung dan zoommeeting. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 23 responden didapatkan hasil pretest pada 10 pertanyaan pilihan ganda di dapatkan nilai minimal 20 dan maksimal 70 dengan nilai mean 45,2 dan median 40 dan hasil post test menunjukkan terjadinya

peningkatan pengetahuan yaitu nilai minimal responden 40 dan nilai maksimal 100 dengan nilai mean 80,2 dan median 80, sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada ibu hamil.

Pendahuluan

Mual muntah yang terjadi pada saat hamil pada wanita yang sedang hamil muda mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endoktrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12- 16 minggu pertama. Pada usia kehamilan ini, HCG mencapai kadar tertinggi (Manuaba, 2010). Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis (Winkjosastro, 2007). Sebagian besar emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan serta pemberian obat penenang dan anti muntah, tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari, dan jatuh dalam keadaan yang disebut hiperemesis gravidarum (Nugroho, 2012).

Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Hidayati, 2009).

Menurut World Health Organization (WHO) jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan Mual dan muntah dapat mengganggu dan membuat ketidakseimbangan cairan pada jaringan ginjal dan hati yang mengakibatkan terjadinya nekrosis (WHO, 2017). Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia tahun 2015 adalah 1,5-3% dari wanita hamil. (Kemenkes RI, 2017). Di Jawa Barat angka kejadian hiperemesis sebesar 13 % dari seluruh kehamilan di Jawa Barat (Nurfitri, 2014)

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I diantaranya : memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, pendampingan psikologis, nutrisi ibu hamil (Cahayani, 2018). Selain itu dapat dilakukan dengan terapi pemberian obat-obatan seperti vitamin B6 dan tanpa obat-obatan seperti akupresur atau akupunktur (Anisa et al., 2014). Akupresur dapat memberikan rangsangan pada titik akupresur dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Widyastuti et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6) efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6), dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang. Akupresur dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Pada bulan April 2023 jumlah kunjungan ANC K1 di wilayah puskesmas gebang berjumlah 80 orang. 20 orang mengalami keluhan mual muntah. 5 diantaranya mengalami hiperemesis gravidarum. Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah belum paham bagaimana mengatasinya selain dengan obat-obatan. Dari latar belakang tersebut, maka perlu diadakan penyuluhan dan praktek mengenai akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan responden bagaimana cara mengatasi mual muntah dengan teknik akupresure.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Baladesa Gebang Mekar Kabupaten Cirebon. Kegiatan ini diikuti oleh 18 responden ibu hamil secara *offline* dan 5 ibu hamil secara daring. pengabdian masyarakat pada ibu hamil berisi permasalahannya tentang kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik akupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan edukasi mengenai Teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah melalui kelas hamil di Puskesmas Gebang mekar dan untuk yang daring dilakukan undangan secara wa. Tahap Kedua: Melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk menangani mual muntah langsung untuk ibu hamil yang mengikuti secara offline dan melalui zoom meeting untuk ibu hamil yang mengikuti daring secara bersamaan. Sebelumnya, menggali pengetahuan ibu tentang mual muntah dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner pretest dan untuk yang online diberikan kuesioner pretest berupa link *gform*. Selanjutnya diajarkan tentang materi akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dan mempraktikan teknik akupresure ke beberapa ibu hamil. Tahap Ketiga : Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test dan tanya jawab secara langsung dan post test melalui *gform* untuk ibu hamil yang mengikuti secara daring. Kegiatan Ini dilaksanakan di Balai desa Gebang Mekar Kabupaten Cirebon Pada Hari/Tanggal Kamis, 25 Mei 2023 secara ofiline dan daring. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test dan zoom meeting.

Hasil Dan Pembahasan

Tahap Kegiatan Persiapan

Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan pendidikan kesehatan mengenai teknik akupresure untuk mengurangi mual muntah, melalui kelas hami yang ada di Puskesmas Gebang Mekar dan undangan melalui wa bagi yang mengikuti secara daring dengan total 23 responden yang terdiri dari 18 responden mengikuti secara offline dan 5 responden mengikuti secara daring. Berikut merupakan karakteristik peserta pengabdian masyarakat yang terdiri dari ibu hamil berdasarkan usia dan pendidikan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Frekuensi	%
Umur		
20-30 th	17	73,9%
31-40 th	6	26,1%
Pendidikan		
SD	6	26%
SMP	8	35%
SMA/SMK	6	26%
D3	3	13%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan tabel 1 peserta yang mengikuti pendidikan kesehatan teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah berdasarkan umur yaitu sebanyak 17 orang (73,9%) berumur 20-30 tahun, 8 orang (26,1%) berumur 31-40 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan yaitu 6 orang (26%) tamatan SD, 8 orang (35%) tamatan SMP, 6 orang (26%) tamatan SMA dan 3 orang (13%) tamatan D3.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu melakukan pretest berupa 10 pertanyaan terhadap 23 ibu hamil dengan cara 18 responden mengikuti offline diberikan kuesioner secara langsung dan 5 responden melalui link *gform* bagi yang mengikuti secara daring 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 Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Test	Mean	Median	Minimal	Maximal
Pre	45,2	40	20	70

Hasil pre tes yang dilakukan kepada ibu hamil secara langsung dan daring didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 20 dan tertinggi yaitu 70, sementara nilai rata-ratanya yaitu 45,2. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Selanjutnya penjabaran penilaian jawaban dari 23 peserta offline maupun online sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Penilaian Jawaban Dari Peserta Sebelum Diberikan Penyuluhan

No	Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)
1.	Pengertian akupresure	52,2	47,8
2.	Alat untuk melakukan akupresure	65,3	34,7
3.	Manfaat akupresure	74	26
4.	Titik akupresure untuk mengatasi mual muntah	0	100
5.	Letak titik PC6	0	100
6.	Letak titik SFT 36	0	100
7.	Teknik melakukan akupresure	43,5	56,5
8.	Durasi melakukan akupresure	31,5	69,5
9.	Pengertian emesis gravidarum	87	13
10.	Minyak untuk melakukan akupresure	100	0

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pretest dari 23 responden menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai teknik akupresure terutama pada soal no 4, 5 dan 6 menjawab salah sebanyak 100% (23 responden) yang berarti responden belum mengetahui mengenai titik akupresure untuk mengatasi mual dan muntah, letak titik PC6 dan titik SFT 36. Terdapat 69,5% (16 responden) menjawab salah soal no 8, 56,5% (13 responden) menjawab salah soal no 7, 47,8% (11 responden) menjawab salah soal no 1, 34,7% (9 responden) menjawab salah soal no 2, 26% (6 responden) menjawab salah soal no 3, 13% (3 responden) menjawab salah soal no 9 . Hal ini bisa saja terjadi karena beberapa factor seperti pendidikan, pekerjaan dan lain- lain.

Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin tinggi pula pengetahuan ibu. Hal ini disebabkan karena semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mendorong ibu untuk berpikiran maju dan mencoba hal- hal baru. Sikap yang demikian ini akan mendorong ibu untuk selalu mencoba mencari tahu ilmu baru (Notoatmodjo, 2010).

Hasil olah data pengabdian masyarakat kami ini sejalan dengan teori yang kami tuliskan bahwa pengetahuan ibu kurang dikarenakan sebagian besar pendidikan ibu adalah SD dan SMP sebanyak 13 orang (57%). 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 pengabdian masyarakat kami sebagian ibu berusia 20- 40 tahun. Rata rata dari usia ibu adalah 28 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. (Manuaba, 2014).

Hasil penelitian Said dkk (2013), yang berjudul Hubungan usia dan stress dengan kejadian emesis gravidarum pada ibu primigravida di puskesmas kassi-kassi makasar menunjukkan ada hubungan antara usia dengan kejadian emesis gravidarum.



Gambar 1 Pretest pada ibu hamil

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 fajar andriyani dan zelda rizmi silviana meliputi pengertian dari akupresur dan manfaat dari akupresur ini pada ibu hamil dengan mual muntah. Penyampaian materi disampaikan secara active learning dan zoom meeting, dimana ibu hamil dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian.



Gambar 2 Penyampaian Materi

Tahap 3 adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah memberikan post test 10 pernyataan pilihan ganda yang akan diisi oleh reponden atau ibu hamil melalui kuesioner secara langsung dan *gform*. Hasil post test dari 23 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 4 Pengetahuan Ibu hamil Sesudah dilakukan Penyuluhan

Test	Mean	Median	Minimal	Maximal
Post	80,4	80	40	100

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 80,4, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah. Selanjutnya penjabaran penilaian jawaban dari 23 peserta offline maupun online sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi Penilaian Jawaban Dari Peserta Sesudah dilakukan Penyuluhan

No	Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)
1.	Pengertian akupresure	100	0
2.	Alat untuk melakukan akupresure	100	0
3.	Manfaat akupresure	86,9	13,1
4.	Titik akupresure untuk mengatasi mual muntah	69,5	30,5
5.	Letak titik PC6	60,8	39,2
6.	Letak titik SFT 36	52,1	47,9
7.	Teknik melakukan akupresure	82,6	27,4
8.	Durasi melakukan akupresure	52,1	47,9
9.	Pengertian emesis gravidarum	100	0
10.	Minyak untuk melakukan akupresure	100	0

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden mengenai teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah. Pada soal no 1,2,9 dan 10 sebanyak 100%(23 responden) menjawab benar, 86,9% (20 responden) menjawab benar soal no 3, 82,6% (19 responden) menjawab benar soal no 8, 69,5% (16 responden) menjawab benar soal no 4, 60,8% (14 responden) menjawab benar soal no 5, 52,1% (12 responden) menjawab benar soal no 6 dan no 8.

Dari hasil analisis univariat tersebut berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri dirumah.



Gambar 3 Evaluasi dan Tanya Jawab

Kesimpulan

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil, mitra puskesmas dan ibu hamil merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk

kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada ibu hamil tentang soft skill yang bermanfaat. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu melalui 3 tahap **Tahap Pertama** pemilihan kelompok ibu hamil melalui Puskesmas Gebang Mekar dan undangan whatsapp. **Tahap Kedua** mensosialisasikan teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil secara langsung dan daring melalui zoommeeting. **Tahap Ketiga** melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Dari hasil pretest secara *offline* dan *online* pada 10 pertanyaan pilihan ganda pada 23 responden di dapatkan nilai reponden minimal 20 dan maksimal 70 dengan nilai mean 45,2 dan median 40 dan hasil post test menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan yaitu nilai minimal responden 40 dan nilai maksimal 100 dengan nilai mean 80,4 dan median 80, sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada Masyarakat di Balai Desa Gebang Mekar Kabupaten Cirebon yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan teknik akupresur untuk mengurangi mual muntah

Terima kasih kepada ibu Ari Andayani, S.Si.T.,M.Kes selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Anisa, H., Heni, P., Esti, S., Priyo, R., & Kep, M. (2014). Pengaruh Akupresur Terhadap Morning Sickness Di Kecamatan Magelang Utara Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 36–43.
- Cahayani, E. P. (2018). Pijat Akupresur Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1`–26.
- Hidayati, R. 2009. *Asuhan keperawatan pada kehamilan fisiologis dan Patologis*. Jakarta: Salemba Medik.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan, Kb Untuk Pendidikan Bidan (Edisi 2 Ed.)*. Jakarta: EGC.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218–224.
- Mayasari, Dyah; Wenny Safitri. (2013). Terapi Relaksasi Akupresur untuk Mengatasi Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Media Ilmu Kesehatan*, Vol.2 No.2, 96-100.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikandan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, T. (2012). *OBSGYN : Obstetri dan Ginekologi (untuk Kebidanan dan Keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Widyastuti, D. E., Rumiati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.248>.

Winkjosastro, P. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.