

EFEKTIVITAS PIJAT AKUPRESUR PADA TITIK P6 (NEI GUAN) TERHADAP TINGKAT MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPTD PUSKESMAS BUMI MAKMUR

Rina^{1*}, Zakiah², Megawati³, Rubiati Hipni⁴

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru, Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : rinataufik158@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan trimester pertama sering disertai keluhan mual dan muntah (emesis gravidarum) akibat perubahan hormonal yang dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan berpotensi berkembang menjadi kondisi yang lebih berat apabila tidak ditangani secara tepat. Intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang aman dan semakin dibutuhkan dalam pelayanan antenatal, salah satunya adalah pijat akupresur pada titik Perikardium 6 (P6/Nei Guan). Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pijat akupresur pada titik P6 terhadap tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di UPTD Puskesmas Bumi Makmur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest–posttest. Sampel berjumlah 28 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi pijat akupresur titik P6 diberikan selama lima hari berturut-turut, dan tingkat mual muntah diukur menggunakan kuesioner Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat mual muntah setelah intervensi, dengan nilai rata-rata PUQE menurun dari $7,79 \pm 1,371$ menjadi $3,54 \pm 0,744$ ($p = 0,000$). Temuan ini membuktikan bahwa pijat akupresur pada titik P6 efektif menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pijat akupresur titik P6 merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi diintegrasikan dalam praktik pelayanan antenatal untuk meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil, khususnya pada fase awal kehamilan.

Kata kunci : akupresur P6, emesis gravidarum, ibu hamil trimester pertama, mual muntah kehamilan, terapi nonfarmakologis

ABSTRACT

The first trimester of pregnancy is often accompanied by complaints of nausea and vomiting (emesis gravidarum) due to hormonal changes that can reduce the quality of life of pregnant women and have the potential to develop into more severe conditions if not managed properly. The study used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest–posttest design. A sample of 28 first-trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting was selected using a purposive sampling technique. The P6 point acupressure massage intervention was given for five consecutive days, and the level of nausea and vomiting was measured using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) questionnaire before and after the intervention. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Wilcoxon test with a significance level of 0.05. The results showed a significant reduction in nausea and vomiting levels after the intervention, with the mean PUQE score decreasing from 7.79 ± 1.371 to 3.54 ± 0.744 ($p = 0.000$). These findings demonstrate that acupressure massage at the P6 point is effective in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. This study concludes that acupressure massage at the P6 point is a safe, easy-to-implement, non-pharmacological intervention with the potential to be integrated into antenatal care practices to improve the comfort and quality of life of pregnant women, particularly in the early stages of pregnancy.

Keywords : P6 acupressure, emesis gravidarum, nausea and vomiting of pregnancy, first trimester pregnant women, non-pharmacological therapy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan terjadinya fertilisasi antara sel telur dan sel sperma, yang diikuti oleh berbagai perubahan anatomi, fisiologis, dan hormonal pada tubuh perempuan. Perubahan ini mencakup sistem reproduksi internal dan eksternal yang dipengaruhi oleh fluktuasi hormon estrogen dan progesteron sejak awal kehamilan. Adaptasi terhadap perubahan tersebut bervariasi pada setiap perempuan dan dapat menimbulkan respons fisik maupun psikologis, termasuk rasa cemas, ketidaknyamanan, hingga munculnya berbagai keluhan khas selama kehamilan (Sitepu et al., 2023). Salah satu keluhan yang paling sering dialami pada awal kehamilan adalah mual dan muntah atau *nausea and vomiting in pregnancy* (NVP). Kondisi ini umumnya terjadi pada trimester pertama dan dikenal sebagai *morning sickness*, meskipun gejalanya dapat muncul kapan saja sepanjang hari. Secara global, sekitar 50–90% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama. Mekanisme utama yang mendasari kondisi ini berkaitan dengan perubahan sistem endokrin, terutama peningkatan kadar *human chorionic gonadotropin* (hCG) yang memengaruhi pusat muntah di sistem saraf pusat (Lestari et al., 2022).

Emesis gravidarum merupakan bentuk mual dan muntah yang sering dijumpai pada kehamilan trimester pertama. Gejala ini umumnya muncul pada usia kehamilan sekitar enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan dapat berlangsung hingga sepuluh minggu atau lebih. Meskipun tergolong fisiologis, intensitas dan frekuensi mual muntah yang dialami setiap ibu hamil dapat berbeda-beda, mulai dari ringan hingga berat, sehingga memengaruhi kualitas hidup ibu selama kehamilan (Safa & Rahman, 2023). Mual dan muntah yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada penurunan nafsu makan, gangguan keseimbangan elektrolit, serta perubahan metabolisme tubuh. Pada kondisi yang lebih berat, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yaitu keadaan muntah berlebihan yang ditandai dengan penurunan berat badan lebih dari 5%, dehidrasi, serta gangguan elektrolit yang memerlukan penanganan medis intensif (Lestari et al., 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa kejadian emesis gravidarum mencapai sekitar 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia. Sekitar 70–80% ibu hamil mengalami *morning sickness*, dan sekitar 12% di antaranya mengalami mual muntah berlebihan. Prevalensi emesis gravidarum dilaporkan bervariasi antarnegara, yakni 1–3% di Indonesia, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada dan Tiongkok, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, serta 0,5–2% di Amerika Serikat. Sementara itu, angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia dilaporkan berkisar antara 1–13% dari seluruh kehamilan (Junita & Susilawati, 2024). Di Indonesia, prevalensi mual muntah pada kehamilan dilaporkan mencapai 50–90%, dengan insidensi lebih tinggi pada primigravida (60–80%) dibandingkan multigravida (40–60%). Sekitar 25% ibu hamil hanya mengalami mual tanpa muntah, sedangkan sebagian lainnya mengalami kombinasi mual dan muntah dengan tingkat keparahan yang bervariasi (Amey Adela Devada & Sri Kustiyati, 2024).

Data lokal di UPTD Puskesmas Bumi Makmur menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat 209 ibu hamil, dengan 168 orang (80,38%) mengalami mual muntah dan 2 orang (1,19%) mengalami muntah berat hingga memerlukan perawatan rumah sakit. Pada awal tahun 2025, tercatat satu kasus mual muntah berat yang harus dirujuk ke rumah sakit. Selain itu, data Sistem Informasi Manajemen Puskesmas (SIMPUS) menunjukkan bahwa dari 27 ibu hamil trimester pertama yang teridentifikasi dalam satu bulan terakhir, sebanyak 75,07% mengalami mual muntah. Penanganan mual dan muntah pada kehamilan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti pemberian vitamin B6 dan antiemetik sering digunakan, namun sebagian ibu hamil memilih menghindari penggunaan obat-obatan karena kekhawatiran terhadap efek samping pada janin. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang semakin diminati, antara lain

penggunaan herbal, akupunktur, dan akupresur (Irianti et al., 2023). Akupresur merupakan terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ tubuh. Terapi ini bersifat noninvasif, tidak menggunakan obat-obatan, dan relatif aman untuk dilakukan, termasuk oleh ibu hamil. Stimulasi pada titik akupresur dapat mengaktifkan respons fisiologis tubuh yang berperan dalam mengendalikan nyeri, mual, dan muntah (Khayati et al., 2022). Salah satu titik yang sering digunakan untuk mengurangi mual muntah adalah titik Perikardium 6 (P6) atau Nei Guan, yang terletak sekitar tiga jari di bawah pergelangan tangan bagian dalam (Irianti et al., 2023). Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas akupresur titik P6 dalam menurunkan frekuensi dan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian oleh Safa et al. (2023) melaporkan bahwa relaksasi akupresur efektif mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil. Studi lain oleh Khayati et al. (2022)

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas pijat akupresur pada titik P6 sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pijat akupresur titik P6 terhadap tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di UPTD Puskesmas Bumi Makmur sebagai dasar pengembangan intervensi kebidanan yang aman, efektif, dan mudah diterapkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* untuk menilai efektivitas pijat akupresur terhadap tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bumi Makmur pada bulan Oktober hingga November 2025, dengan jumlah populasi sebanyak 30 orang (Mulyatiningsih, 2021). Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2018). Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk menilai perbedaan tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah pijat akupresur. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor 798/KEPK-PKB/2025 pada tanggal 29 Oktober 2025. Seluruh responden diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian, serta menandatangani lembar *informed consent*. Kerahasiaan identitas responden dijaga melalui prinsip anonimitas dan kerahasiaan data. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip keadilan dan tidak merugikan responden (Roy & Rana, 2020).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bumi Makmur, Kabupaten Tanah Laut, pada tanggal 30 Oktober–13 November 2025. Subjek penelitian berjumlah 28 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dan memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa pijat akupresur pada titik Perikardium 6 (P6) diberikan selama lima hari berturut-turut. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas ibu hamil berada pada kelompok usia tidak berisiko (20–35 tahun) sebanyak 75%, berpendidikan menengah (50%), dan memiliki paritas multipara (57,14%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kondisi reproduksi yang relatif optimal dan memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat mual muntah berada

pada kategori sedang dengan nilai rata-rata $7,79 \pm 1,371$. Setelah pemberian pijat akupresur titik P6, terjadi penurunan yang signifikan dengan nilai rata-rata menjadi $3,54 \pm 0,744$. Penurunan ini mengindikasikan adanya perubahan klinis yang bermakna terhadap intensitas mual muntah ibu hamil trimester I. Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa pijat akupresur titik P6 efektif menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami mual muntah dengan tingkat sedang. Kondisi ini sejalan dengan teori bahwa emesis gravidarum merupakan keluhan fisiologis yang umum terjadi pada trimester pertama akibat peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron yang memengaruhi sistem gastrointestinal dan pusat muntah di otak (Prawirohardjo, 2018; Yuanita et al., 2024). Temuan ini konsisten dengan penelitian Safa et al. (2023), Mulyandari et al. (2022), serta Tanjung et al. (2020), yang melaporkan bahwa sebelum intervensi akupresur, ibu hamil umumnya mengalami mual muntah pada kategori sedang hingga berat. Pada primipara, kondisi ini cenderung lebih menonjol akibat belum optimalnya adaptasi fisiologis dan psikologis terhadap perubahan hormonal kehamilan.

Setelah pemberian pijat akupresur titik P6, penelitian ini menunjukkan penurunan signifikan tingkat mual muntah. Hasil ini sejalan dengan Safa et al. (2023) yang melaporkan penurunan intensitas emesis gravidarum secara signifikan setelah akupresur, serta Mulyandari et al. (2022) dan Tanjung et al. (2020) yang menyatakan bahwa stimulasi titik P6 efektif mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Secara fisiologis, akupresur pada titik P6 (Neiguan) bekerja dengan menstimulasi reseptor mekanosensorik pada saraf medianus yang menghantarkan impuls ke nucleus tractus solitarius (NTS) dan chemoreceptor trigger zone (CTZ). Mekanisme ini berperan dalam modulasi refleks muntah dan meningkatkan keseimbangan sistem saraf otonom, khususnya dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis dan menurunkan aktivitas simpatis berlebih (Mariza & Ayuningtias, 2019 dalam Safa et al., 2023; Septa, 2021).

Selain itu, stimulasi titik P6 juga mengaktifkan jalur neuroendokrin melalui aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA axis), yang memicu pelepasan kortisol dalam kadar fisiologis. Kortisol berperan dalam pengaturan metabolisme dan respons adaptif tubuh, sehingga dapat menurunkan sensitivitas pusat muntah dan memperbaiki motilitas lambung (Khayati et al., 2022; Tanjung et al., 2020). Karakteristik responden turut memengaruhi efektivitas intervensi. Ibu hamil usia 20–35 tahun memiliki fungsi fisiologis dan regulasi hormonal yang lebih optimal sehingga respons terhadap akupresur lebih baik. Tingkat pendidikan menengah dan tinggi juga mendukung pemahaman serta kepatuhan terhadap prosedur terapi, yang berkontribusi pada keberhasilan intervensi. Pada multipara, pengalaman kehamilan sebelumnya membantu adaptasi terhadap perubahan hormonal dan mengurangi faktor psikologis seperti kecemasan, sehingga efek akupresur menjadi lebih optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat akupresur titik Perikardium 6 (P6), ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Bumi Makmur mengalami mual muntah pada tingkat sedang dengan nilai rata-rata $7,79 \pm 1,371$. Setelah diberikan intervensi pijat akupresur titik P6 selama lima hari, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat mual

muntah dengan nilai rata-rata menjadi $3,54 \pm 0,744$. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa pijat akupresur titik P6 efektif dalam menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I. Dengan demikian, pijat akupresur titik P6 dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat untuk mengurangi emesis gravidarum pada kehamilan trimester pertama. Pijat akupresur titik P6 dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil trimester I sebagai alternatif nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah selama kehamilan, terutama pada kondisi emesis gravidarum ringan hingga sedang. Penerapan terapi ini secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat dalam pelayanan antenatal, pijat akupresur titik P6 dapat diintegrasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan komplementer. Edukasi dan pelatihan sederhana mengenai teknik akupresur kepada ibu hamil dan keluarga berpotensi meningkatkan efektivitas pelayanan serta memperluas pilihan intervensi nonfarmakologis yang aman. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode observasi yang lebih panjang untuk mengevaluasi efek jangka panjang pijat akupresur. Selain itu, kajian mengenai kombinasi akupresur dengan intervensi nonfarmakologis lain serta pengaruhnya terhadap kualitas hidup ibu hamil perlu dikembangkan guna memperkuat evidensi ilmiah di bidang kebidanan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada yang telah berkenan memberikan izin serta kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut. Tidak lupa terimakasih kepada dosen pembimbing, keluarga, teman-teman yang telah membantu memberikan saran, arahan, masukan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amey Adela Devada, & Sri Kustiyati. (2024). *Pengaruh Terapi Akupresur Titik PC6 Dan ST36 Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Jurnal Anestesi 2(3): 156–67. Doi:10.59680/anestesi2i3.1215.
- Anik Triatmini & Kamidah Kamidah. (2023). *Pengaruh akupresur Titik PC6 Dalam mengurangi Emesis Gravidarum.* Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan 1(4): 160–82. doi:10.55606/detectorv1i4.2552.
- Aryanti, A. (2025). *Pengaruh akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Griya Bunda Ceria Palembang*. Jurnal Kesehatan Abdurahman 14(1): 91–98. doi:10.55045/jkabv14i1.230.
- Dewi Junita, Susilawati. 2024. *“Perbandingan Efektivitas Rebusan Air Jahe Dan Vitamin B6 Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2024.”* Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia 14(1): 32–42. doi:10.35325/kebidananv14i1.500.
- Dina Aritha Taringan, Indah Elisabet. 2020. *“Panduan Praktis Fisiologis Kehamilan Dan Persalinan”*.
- Hariyanti Reni, Unun Safitri AM, Sunarti Lubis, Aristy Rian Avindy Putri. (2024). *“Efektivitas Akupresur Pada Titik Perikardium 6 (Pc6) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kuala Enok Tahun 2024”*. Midwifery Health Journal, Vol. 9 (No. 2) 2024. Edisi Desember 2024, Page 34-45

- Herien, Y. 2024. Konsep *Mual Muntah Dalam Kehamilan*." Konsep Mual Muntah Dalam Kehamilan: 1–16.
- Irianti, Berlina, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang, and Tuah Pekanbaru. 2023. "Juli 2023 (54-60)
- Irma. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang*.: 18.
- Kementerian Kesehatan RI, 2024. "*Buku Kesehatan Ibu dan Anak*" Jakarta Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat.
- Kemenkes, RI. (2021). Buku Saku 1; *Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga & akupresur*. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1, p. 14)
- Khayati, N., Agustin Dwi Saputri, M. M., & Sri Rejeki. (2022). "*Acupressur Titik P6 (Nei Guan) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*." *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 11(3): 229. doi:10.31596/jcu11i3.1208.
- Lestari, Adela Dwi, Adela Sal Sadila, Agnes Destri Nara, Andita Ayu, Fitriyani Putri, Anita Nadya Febriani, and Audya Fitri Barokah. 2022. "*Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan*": *Literature Review*." *Journal of Midwifery* 3(1): 8–15. doi:10.36082/jmswhv3i1.566.
- Marasabessy, Nur Baharia, Siti Johri Nasela, and La Syam Abidin. 2022. "*Modul Terapi Akupresur Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*." (October): 1–28.
- Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. (2015). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC
- Mulyatiningsih, E. (2021). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- N, Indah., Triwibowo et al.2021. 2021. "*Modul Materi Inti 2 Pemanfaatan Akupresur.Pdf*." : Vol. 2, pp 1–69.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. 2023. 7 *Journal GEEJ "Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan"*.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Punaji Setyosari (2020) Metode Penelitian Pendidikan dalam Pengembangan* Jakarta: Prenada Media Group
- Purwanti, Y. (2020). "*Modul Praktikum AKUPRESUR DALAM KEBIDANAN*." *Modul Praktikum AKUPRESUR DALAM KEBIDANAN* (4): 10.
- Purwanti, Yanik, S St, M Keb, and Jl Raya. 2021. "*akupresur Dalam Kebidanan*." (4): 1–42. www.kebidanan.umsida.ac.id.
- Riset Kesehatan Dasar. 2023. "*Riskesdas Tahun 2023."Kesehatan Profil Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023*" (118). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Safa, Y., & Subhannur Rahman. (2023). "*Implementasi Relaksasi akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di UPT Pkm Rawat Inap Alabio*." *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)* 1(6): 280–84. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/HRJI/article/view/225>.
- Siepta, A. F. (2021). *Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Metro*. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(4), 485–491.
- Sugiyono (2018), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Tanjung, W. W., & Eva Yusnita Nasution. (2021). *Akupresur Titik Perikardium 6 Pada Ibu Hamil Trimester I.* Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) 3(1): 100–103. Doi:10.51933/jpmav3il.359.
- Tri Indah Suryani, 2021 "*Modul Ajar Terapi Komplementer*" Bengkulu, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti
- Yuanita, S., Lilis Fatmawati. (2024). "*Manfaat Seduhan Jahe dan Madu Untuk Emesis Gravidarum*". Jorong Pale, Sagusatal, Indonesia. www.sagusatal.or.id
- Yulizawati, Detty, Lusiana, Aldina, Feni. 2017. "*Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*" Padang: CV. RymahKayu Pustaka Utama