



EFEKTIVITAS PENERAPAN AKUPRESUR PADA TITIK L14 TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Silvialin Prita Dewi^{1✉}, Qoriatun Aini², Layla Imroatu Zulaikha³, Yayuk Eliyana⁴
^{1,2,3,4}D3 Kebidanan, Universitas Islam Madura, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 29 Juni 2024
Disetujui 31 Juli 2024
Di Publikasi 31 Juli 2024

Keywords:

Akupresure, Titik L14,
Mual Muntah, Ibu
Hamil

Abstrak

Mual muntah pada ibu hamil berdasarkan data *World Health Organization* menyampaikan 14% dari semua ibu hamil mengalami mual muntah. Mual muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita terhadap *quality of life* atau aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan oleh ibu hamil. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidak dari penggunaan akupresure pada titik L14 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, Pra Eksperimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest design* dengan populasi seluruh ibu hamil TM 1 dengan emesis gravidarum dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Dari hasil temuan kami diketahui bahwa rata-rata emesis gravidarum ibu hamil TM I sebelum diberi terapi akupresur nilai Mean 10.53 dan Min-Max 9-13. Sesudah diberi terapi akupresur nilai Mean 7.30 dan Min-Max 5-10. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value < 0,001 yang artinya terdapat pengaruh dari penggunaan akupresur titik L14 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

EFFECTIVENESS OF APPLYING ACUPRESSURE AT POINT L14 AGAINST NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANT WOMEN IN THE FIRST TRIMESTER

Abstract

Nausea and vomiting in pregnant women based on World Health Organization data, 14% of all pregnant women experience nausea and vomiting. Nausea and vomiting during pregnancy affects more than 80% of women in terms of quality of life or daily activities that are often carried out by pregnant women. Therefore, this study aims to determine whether or not there is an effect of the use of acupressure at point L14 on nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. This study uses a quantitative research method, Pre-Experimental with a one group pretest - posttest design approach with a population of all pregnant women in TM 1 with emesis gravidarum and the sample in this study amounted to 32 people. From our findings, it is known that the average emesis gravidarum of pregnant women in TM I before being given acupressure therapy had a Mean value of 10.53 and Min-Max 9-13. After being given acupressure therapy, the Mean value was 7.30 and Min-Max 5-10. The results of the statistical test obtained a p-value <0.001, which means that there is an effect of the use of acupressure at point L14 on nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester

© 2024, Poltekkes Kemenkes Pontianak



Alamat korespondensi:

Universitas Islam Madura, Pamekasan - West Jawa Timur, Indonesia

Email: silvialinprita Dewi@gmail.com

ISSN 2442-5478

Pendahuluan

Pada masa kehamilan ibu hamil pasti memiliki rasa ketidaknyamanan yang sering kali mengganggu berbagai aktifitas yang akan dilakukan oleh ibu hamil, salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu Mual dan Muntah. Mual muntah yang terjadi pada ibu hamil merupakan tanda-tanda awal kehamilan yang wajar dan tak jarang dirasakan pada kehamilan trimester I.

Mual muntah pada kehamilan terjadi akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormone hcg yang merupakan keluhan umum yang terjadi dari hampir 50-80% wanita hamil. Secara psikologis mual muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita terhadap *quality of life* atau bisa disebut dengan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan oleh ibu hamil. (Tanjung, ; Wari and Antoni, 2020)

Angka kejadian mual muntah pada ibu hamil berdasarkan data World Health Organization atau yang sering dikenal dengan WHO yaitu memperkirakan sedikitnya 14% dari semua ibu hamil yang mengalami mual muntah. Angka kejadian mual muntah dalam kehamilan di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap lengkap hanya 534 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah. (Tanjung and Nasution, 2021)

Mual dan muntah saat kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Penyebab utamanya karena tingginya fluktuasi kadar hCG (human chorionic gonadotrophin). Pada saat mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia kehamilan 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu hCG mencapai kadar tertingginya. Mual-mual biasanya terjadi di pagi hari, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang diendapkan semalam (Lestari *et al.*, 2022)

Gejala mual muntah biasanya berlangsung kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida. Satu di antara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat menurut (Yosi Febri Kurnia, 2022). Tanda bahaya yang perlu diwaspadai antara lain penurunan berat badan, kekurangan gizi atau perubahan status gizi, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan ketosis. Yang jelas, wanita yang sebelum kehamilan sudah menderita lambung spastik dengan gejala tidak suka makan dan mual, akan mengalami emesis gravidarum yang lebih berat. (zuraida,

2018) mengatakan bahwa dampak mual muntah apabila tidak segera diobati menyebabkan gejala mual muntah yang lebih berat (intractable) dan apabila terjadi terus-menerus saat awal kehamilan (Trimester 1) dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan elektrolit, defisiensi nutrisi atau malnutrisi yang disebut dengan hyperemesis gravidarum. Mual muntah yang tidak diatasi dapat menyebabkan KEK (kekurangan energi kronik) pada ibu hamil, dapat juga menyebabkan BBLR dan abortus. (Fauziah, Aulya and Widawati, 2022)

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil baik secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologi berupa pemberian obat-obatan antihistamin dan agen-agen prokinetik sebagai farmakoterapi lini pertama yang aman dan efektif. Suplementasi dengan vitamin dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi berat hyperemesis. Selain farmakologi, penanganan mual muntah dapat dilakukan dengan non farmakologi. Penanganan nonfarmakologi pada emesis adalah dengan perubahan dalam diet, pengobatan komplementer seperti homeopati, aromaterapi, osteopati, refleksiologi, pijatan ringan (endorphine) maupun dengan akupresur pada titik usus besar 4. Dibandingkan dengan penanganan non farmakologi lain, pijat akupresur tidak membutuhkan ruangan, peralatan khusus serta persiapan khusus, lain halnya terapi refleksiologi, aroma terapi, akupunktur yang membutuhkan peralatan seperti jarum, benda tumpul, wangiwangian khusus, suasana ruangan yang betul-betul nyaman, serta keterampilan khusus. Sehingga teknik pijat akupresur merupakan terapi yang mudah, murah serta memiliki efek samping yang baik. Akupresur dapat dilakukan oleh suami atau ibu sendiri yang telah diajarkan oleh tenaga kesehatan (Nengsih, 2020)

Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik akupunktur (acupoint) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum. Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping karena tidak melakukan tindakan invasive.

Mual dan muntah dapat dikurangi dengan pemberian akupresur dengan menggunakan titik He Gu (titik usus besar 4) yang berlokasi di antara ibu jari dan jari telunjuk. Akupresur aman dilakukan sendiri walaupun belum pernah melakukan sebelumnya asalkan mengikuti petunjuk yang ada. Tidak ada efek samping, tidak menimbulkan

bahaya karena tidak menggunakan bahan kimia sehingga diyakini tidak terdapat efek negatif pada ibu maupun bayinya (Lestari *et al.*, 2022)

Alasan penulis memilih judul diatas karena judul ini sangat menarik untuk dibahas serta pada zaman modern saat ini sangat banyak ibu hamil yang mengalami mual muntah tanpa tau cara mengatasinya. Jadi diharapkan dengan adanya artikel ini dapat membantu masalah ibu hamil dalam menangani mual muntah agar mereka dapat melakukan aktifitas tanpa terganggu. Diharapkan juga para pembaca dapat mengerti apa itu akupresure dan cara penggunaannya sehingga dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi mual muntahnya.

Metode

Peneliti menggunakan Penelitian kuantitatif, Pra Eksperimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil TM 1 dengan emesis gravidarum dan sampel dalam penelitian ini adalah Ibu hamil TM I di Kelurahan Bugih. Teknik sampling *purposive sampling*, serta analisa data secara univariat dan bivariate dengan Uji T-Test. Dengan kriteria inklusi : Usia gestasional 8-20 minggu, usia ibu hamil antara 19-40 tahun dengan keluhan mual dan muntah sedang (emesis) dengan nilai INVR 9-16 nilai sedang. Instrumen memakai Kuisiomer Indeks Rhodes dan lembar observasi, adapun tahap tindakannya sesuai standar operasional prosedur (SOP) tindakan medis dan selanjutnya melakukan pemijatan yang dilakukan pada pertengahan jari jempol dan jari telunjuk dengan cara melingkar, dilakukan selama 2-6 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 6 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 7 di pagi hari dengan menggunakan kuisiomer indeks Rhode.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1.

	One-Sample Statistics			
	N	Mean	Std Deviasi	Standar Error
Sebelum Intervensi	32	1.88	.751	.133
Sesudah Intervensi	32	1.34	.545	.096

Berdasarkan table hasil uji SPSS diatas dapat diketahui bahwa rata rata mual muntah ibu hamil TM 1 sebelum diberikan terapi akupresure dengan nilai mean 1.88, standar deviasi 0.751, dan nilai standar error 0.133. sedangkan rata rata mual

muntah pada ibu hamil sesudah diberikan terapi akupresure yaitu nilai mean 1.34, standar deviasi 0.545, dan nilai standar error yaitu 0.096.

Tabel 2

	One-Sample Test					
	T	Df	One-Side p	Two-side p	Mean Differen	(Min-Max)
Sebelum Intervensi	14.117	31	<.001	<.001	1.875	(1.60, 215)
Sesudah Intervensi	13.939	31	<.001	<.001	1.344	(1.15, 1.54)

Hasil dari uji statistic (one sample test) diketahui bahwa T atau nilai statistic yang dihitung untuk setiap variable pada sebelum dilakukan terapi akupresur adalah 14.117, derajat kebebasan atau DF yaitu 31 untuk setiap variable karena jumlah sampel nya 32. Significance (one sided P) menunjukkan nilai P satu sisi adalah <.001 (hasilnya sangat signifikan). Untuk yang significance (two sided P) nilai P dua sisi adalah <.001 (hasilnya sangat signifikan). Mean difference untuk variable pertama sebelum diberikan terapi akupresure rata rata yang diperoleh adalah 1.875 sedangkan variable kedua sesudah diberikan terapi akupresure perbedaan rata ratanya adalah 1.344. interval kepercayaan 95% untuk variable pertama sebelum diberikan terapi akupresure interval kepercayaannya adalah dari 1.60-2.15 sedangkan setelah diberikan terapi akupresure interval kepercayaannya adalah 1.15-1.54.

Pembahasan

Rata-rata emesis gravidarum ibu hamil TM I sebelum diberi terapi akupresur di Bugih pamekasan tahun 2024 dengan Mean 1.88 dan Standar Deviasi 0.751 dan Standar Error 0.133. Sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa mual (nausea) dan muntah (emesis) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari gejala- gejala ini kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya human chorionic gonadotrophine plasenta. Hormon inilah yang menyebabkan emesis gravidarum {Oxom & Forte, 2020; Manuaba, 2019}

Mual dan muntah atau yang disebut dengan emesis gravidarum merupakan keluhan umum pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone estrogen, progesterone, dan pengeluaran HCG plasenta. Mual dan muntah juga dapat disebabkan oleh perubahan hormone dan keadaan tubuh untuk menyiapkan posisi atau rumah baru bagi janin.

Patofisiologi Emesis gravidarum dapat disebabkan karena peningkatan Hormone Chorionic Gonadotropin (HCG) dapat menjadi faktor mual dan muntah {Shanti, Barokah & Rahayu, 2018}

Frekuensi mual dan muntah tersebut dapat disebabkan oleh respon tubuh terhadap benda, bau, atau makanan yang dikonsumsi, selain itu penanganan dan pengelolaan mual muntah sangat diperlukan bagi ibu hamil, seperti memberikan makanan yang hangat, cemilan atau cracker, serta penatalaksanaan non farmakologi (hobat herbal) dengan harapan mual dan muntah dapat teratasi, dan tidak mengganggu asupan nutrisi ibu.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan menjelaskan bahwa akupresur pada titik L14 dapat menurunkan mual untuk kehamilan, Titik L14 merupakan bagian dari titik akupresur, yang belum banyak dijelaskan oleh para peneliti terhadap mual dan muntah atau morning sickness bagi ibu hamil. (Mayasari, & Savitri, 2020)

Titik L14 dapat mempengaruhi beberapa saraf dan jalur energi dalam tubuh. Dalam Terminologi anatomi Barat, stimulasi pada titik L14 dapat mempengaruhi sara median dan saraf radial, yang menginversi daerah tangan tersebut. Dalam Konteks pengobatan tradisional tiongkok, stimulasi titikL14 dianggap membanu aliran Qi (energi vital) dan darah di meridian usus besar yang dapat mempengaruhi berbagai system tubuh untuk mengatasi masalah seperti mual-muntah. (sukanta oka, 2022)

Penatalaksanaan mual dan muntah yang paling sering dilakukan adalah dengan memberikan minuman hangat dan menyegarkan, akan tetapi tidak sedikit jug aibu yang menolak, salah satu pendekatan non farmakologi yang bisa diberikan adalah dengan akupresur {Arviana, 2018}. Akupresur adalah metode pengobatan dari tiongkok kuno dengan menstimulasi titik khusus dibadan dengan menggunakan jarum bagi akupuntur dan menggunakan ujung jari pada akupresur karena bersifat penekanan pada tiik tubuh tertentu. Sesi akupresur dan akupuntur sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu,

akupresur dan akupuntur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan, penekanan secara manual pada L14 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari derah distal pergelangan tangan atau dua tendon selama 2 menit {Gunawan, Maningkei & Ocviyanti, 2019}.

Menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang {Sulistiarni, Widyawati & Rahayu, 2018}. Dalam literature review ini Beberapa literatur menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Akupresur dipercaya dapat meningkatkan atau menghidupkan organ-organ yang sakit, sehingga dapat memperlancar peredaran darah yang terganggu.

Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = <.001 yang artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresure titik L14 terhadap emesis gravidarum, sejalan dengan teori yang dikemukakan Bahwa emesis gravidarum adalah keadaan mual muntah yang lebih dari 10 kali dalam 24 jam atau setiap saat wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari- hari karena pada umumnya menjadi buruk dan dapat terjadi dehidrasi. Emesis gravidarum adalah mual muntah berlebihan sehingga pekerjaan sehari-hari akan terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Mual muntah merupakan gangguan yang paling sering dijumpai pada kehamilan trimester I. Kurang lebih pada 6 minggu setelah haid berakhir selama 10 minggu. Sekitar 60=80% primigravida dan 40-60% multigravida mengalami mual muntah. Namun gejala ini menjadi berat hanya pada 1 dari 1000 kehamilan {Rukiyah, Yulianti, & Sulitiawati, 2020}

Akupresur dan akupuntur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Dalam literature review ini Beberapa literatur menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Terapi akupressur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada L14 pada daerah pertengahan jari jempol dan jari telunjuk. . Terapi ini menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang

merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Widyastuti, Rumiayati, & Widyastuti, 2019; Runiari, 2020).

Menurut pendapat peneliti pencegahan terhadap emesis gravidarum dengan cara menganjurkan makan dengan jumlah kecil tetapi lebih sering, anjurkan minum teh hangat dan biskuit, roti kering, selain itu ibu juga diharapkan untuk tidak mengonsumsi susu secara berlebih ataupun makanan yang mengandung lemak, karena akan meningkatkan rangsangan muntah. Selain itu penanganan dengan memberikan pijatan akupresur pada titik L14, dirasa sangat efektif, ibu hanya perlu menekan bagian pertengahan jari jempol dan jari telunjuk secara melingkar selama 2-3 menit, dengan cara ibu dianjurkan untuk duduk, atau berbaring dengan posisi nyaman mungkin, ibu dapat mengulang kembali jika ibu merasa nyaman dan rileks.

Pada penelitian ini terdapat 2 ibu yang tidak mengalami penurunan mual muntah, yaitu berada pada skala 9, hal ini dapat disebabkan oleh usia kandungan ibu yang masih muda 10 minggu sehingga ibu belum dapat mentoleransi perubahan system tubuh dan hormone-hormon yang berada dalam tubuh. Pada table 2 diatas dapat dilihat jika nilai skala indek rodek mengalami penurunan yang bervariasi, yaitu antara 5-7 skala dari sebelum ke sesudah intervensi, namun ada 2 responden yang tidak mengalami penurunan skala indek rodek, yaitu pada skala 9 pretes dan skala 9 postes.

Hasil ini dapat dipengaruhi oleh usia ibu yang tergolong usia muda 20 tahun dan 23 tahun, yang artinya ibu belum memiliki banyak pengalaman pada masa, sesuai dengan status paritas ibu yaitu G1P0A0 ibu belum pernah bersalin sebelumnya, dan merupakan kehamilan pertama, pada usia 10 minggu, dimana menurut pendapat yang dikemukakan oleh Wiknjosastro (2009) mual (nausea) dan muntah (emesis) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari gejala-gejala ini kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu.

Emesis Gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya human chorionic gonadotropine plasenta. Hormon inilah yang menyebabkan emesis gravidarum. Selain itu berat badan ibu dipengaruhi oleh keadaan

emesis gravidarum, ibu yang kehilangan nutrisi secara berlebihan, akan mengalami gangguan mal nutrisi yang adekuat, dimana jumlah asupan nutrisi tidak sebanding dengan yang dikeluarkan, berat badan ibu yang berkurang akan berdampak pada indeks masa tubuh ibu, yang diukur dengan tinggi badan dan berat badan.

Penutup (Simpulan)

Berdasarkan kesimpulan sebagai berikut: rata-rata emesis gravidarum ibu hamil TM I sebelum diberi terapi akupresur didapatkan nilai Mean 10.53 nilai Min 9 nilai Max 13 dan nilai Standar Deviasi 1.408 dan nilai Standar Error 0.257, dan sesudah diberi terapi akupresur didapatkan nilai Mean 7.30 nilai Min 5 nilai Max 10 Standar Deviasi 1.317 dan nilai Standar Error 0.240. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0.000 yang artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresure titik L14 terhadap emesis gravidarum.

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillahirobbil alamiin. Tidak ada kata yang pantas diucapkan selain rasa syukur kepada Allah SWT dalam limpahan rahmatnya sehingga saya dan rekan-rekan dapat menyusun artikel ini hingga selesai. Ucapan erimakasih ini saya persembahkan kepada rekan-rekan serta ibu-dosen yang telah membantu dan berkontribusi dalam pembuatan artikel ini, yaitu:

1. Ibu Layla Imroatu Zulaikha, M.Kes.
2. Ibu Yayuk Eliyana, M.Keb.
3. Silvialin Prita Dewi.
4. Qoriatun Aini.

Daftar Pustaka

- Arviana, A. (2018). Hubungan Morbiditas Pre Menstrual Syndrome (Pms) Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri (Studi Di SMP Muhammadiyah 4 Malang) (Doctoral Dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- DPR, Y. F. K., & Widayati, W. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(2), 102-109.
- Fauziah, Y., Aulya, Y. and Widawati, R. (2022) 'The Effectiveness Of Peppermint Aromatherapy And Lemon Aromaterapy To Reduce Nausea And Vomiting In Pregnant Women In Trimester I', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), pp. 443-

450. Available at:
<https://doi.org/10.33024/jkm.v8i2.5001>.
- Gunawan, K., Manengkei, P. S. K., & Ocviyanti, D. (2019). Diagnosis dan Tata Laksana Hiperemesis Gravidarum. *J Indon Med Assoc*, Volum, 61.
- Lestari, A.D. *et al.* (2022) 'AKUPRESUR MENGURANGI MUAL MUNTAH DALAM KEHAMILAN: Literature Review', *Journal of Midwifery*, 3(1), pp. 8–15. Available at:
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>.
- Mayasari, D. A., & Savitri, W. (2020). Terapi Relaksasi Akupresur Untuk Mengatasi Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Media IlmuKesehatan*, 2(2), 96-100
- Nengsih, Y. (2020) 'Muntah pada kehamilan trimester I Garut Jawa Barat tahun 2020', pp. 64–71. Available at:
<https://ojs.stikesindramayu.ac.id/index.php/JKIH/article/view/302/150>.
- Oxorn, H., & Forte, W. R. (2019). *Ilmu kebidanan: patologi dan fisiologi persalinan*. Penerbit Andi.
- Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., & Sulitiawati, L. (2020). Asuhan Kebidanan I (Kehamilan). *Jakarta: trans info media*.
- Shanti, E. F. A., Barokah, L., & Rahayu, B. (2018). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Vitamin B Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Di Bpm Endah Bekti. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(1), 17-21.
- Tanjung, W.W., ; Wari, Y. and Antoni, A. (2020) 'Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Education and development*, 8(4), pp. 265–270.
- Tanjung, W.W. and Nasution, E.Y. (2021) 'Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), p. 100. Available at:
<https://doi.org/10.51933/jpma.v3i1.359>.
- Widyastuti, D. E., Rumiayati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*
- Zuraida, E. (2018). Efektivitas pemberian essensial oil peppermint terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Menara Lmu*, 12(4), 142-151.