Vol.9 No.2 Hal.772-778 (Print) : 2614 – 8064
September 2026 ISSN (Online): 2654 – 4652

PENGARUH KOMBINASI TERAPI PIJAT NEI GUAN TITIK P6 DAN AROMATERAPY LEMON TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SUPRIA SISWANI

Rini Astuti Damanik [1]* Muryani [2]

[1,2] Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Sumatera Utara

rinidamanik2010@gmail.com (1), mury.ryry@gmail.com (2)

ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan keluhan yang umum pada trimester pertama kehamilan dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas ibu. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi terapi pijat Nei Guan titik P6 dan aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Supria Siswani Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam Sumatera Utara tahun 2026. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 ibu hamil trimester I (usia kehamilan <12 minggu) yang mengalami mual muntah, dipilih dengan purposive sampling. Pengukuran menggunakan kuesioner Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE), sedangkan intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut sesuai SOP. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum intervensi, 16 responden (80%) berada pada kategori sedang dengan rata-rata frekuensi 8,9. Setelah intervensi, 12 responden (60%) masih berada pada kategori sedang dan 8 responden (40%) menjadi kategori ringan, dengan rata-rata menurun menjadi 6,9. Uji Wilcoxon menunjukkan p=0,005 (p<0,05), sehingga terdapat pengaruh kombinasi terapi pijat Nei Guan titik P6 dan aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Kombinasi intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif konseling nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan.

Kata kunci: Pijat Nei Guan Titik P6; Aromaterapi Lemon; Mual Muntah; Ibu Hamil

ABSTRACT

Emesis gravidarum is a common complaint during the first trimester of pregnancy and may interfere with maternal comfort and daily activities. This study aimed to determine the effect of a combination of Nei Guan point P6 massage therapy and lemon aromatherapy on the frequency of nausea and vomiting among pregnant women at the Independent Practice of Midwife Supria Siswani, Sekip Village, Lubuk Pakam, North Sumatra, in 2026. A quasi-experimental one-group pretest-posttest design was used. The sample consisted of 20 pregnant women in the first trimester (gestational age <12 weeks) who experienced nausea and vomiting and were selected using purposive sampling. Data were measured using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE) questionnaire, while the intervention was administered for seven consecutive days according to the study SOP. Data were analyzed using univariate analysis and the Wilcoxon test. Before the intervention, 16 respondents (80%) had moderate nausea and vomiting with a mean frequency of 8.9. After the intervention, 12 respondents (60%) remained in the moderate category and 8 (40%) were in the mild category, with the mean frequency decreasing to 6.9. The Wilcoxon test yielded p=0.005 (p<0.05), indicating an effect of the combination of Nei Guan point P6 massage and lemon aromatherapy on the frequency of nausea and vomiting. This combination may be considered as a non-pharmacological counseling option in midwifery care.

Keywords: Nei Guan Point P6 Massage; Lemon Aromatherapy; Nausea and Vomiting; Pregnant Women

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Mual dan muntah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Emesis gravidarum berkaitan dengan perubahan hormonal selama kehamilan, terutama peningkatan estrogen, progesteron, dan human chorionic gonadotropin (hCG). Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan pada kondisi berat dapat menyebabkan dehidrasi serta gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit (Nuraeni dkk., 2025; Febrianti dkk., 2025).Penatalaksanaan mual muntah dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pijat Nei Guan titik Perikardium 6 (P6) dan aromaterapi lemon. Titik P6 terletak pada sisi dalam lengan bawah di antara dua tendon dan sekitar tiga jari di bawah lipatan pergelangan tangan. Stimulasi titik tersebut digunakan sebagai metode akupresur untuk membantu mengurangi mual dan muntah (Aryanti dkk., 2025; Farlikhatun & Rofiqoh, 2025). Aromaterapi lemon mengandung senyawa utama limonene dan digunakan melalui inhalasi; aroma yang dihirup dapat menstimulasi sistem olfaktorius dan sistem limbik sehingga memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi sensasi mual (Fanny, 2022; Widayati dkk., 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan manfaat masing-masing intervensi maupun kombinasi terapi. Farlikhatun & Rofiqoh (2025) melaporkan pengaruh akupresur P6 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I (p=0,000), sedangkan Nuraeni dkk. (2025) melaporkan pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah (p=0,000). Yuliana dkk. (2025) juga melaporkan bahwa kombinasi acupressure massage dan aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum.Studi pendahuluan di Praktik Mandiri Bidan Supria Siswani terhadap 10 ibu hamil trimester I menunjukkan 8 orang (80%) mengalami mual muntah. Sebagian besar belum pernah memperoleh terapi nonfarmakologis berupa kombinasi pijat Nei Guan titik P6 dan aromaterapi lemon. Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian untuk menganalisis pengaruh kombinasi kedua intervensi terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

2. Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penelitian dengan judul Pengaruh Kombinasi Terapi Pijat Nei Guan Titik p6 Dan Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktik Mandiri Bidan Supria Siswani dapat dilaksanakan baik dan sesuai prosedur tepat waktu.

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi terapi pijat Nei Guan titik P6 dan aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Supria Siswani Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam Sumatera Utara tahun 2026.

4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi bagi pelayanan kebidanan dalam memberikan konseling mengenai pilihan intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester I (usia kehamilan <12 minggu) yang mengalami mual muntah di Praktik Mandiri Bidan Supria Siswani Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam Sumatera Utara. Sampel sebanyak 20 ibu hamil ditentukan berdasarkan pertimbangan jumlah sampel untuk desain quasi eksperimen dan dipilih menggunakan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu

hamil trimester I yang mengalami mual muntah, tanpa penyakit penyerta, tidak mengonsumsi obat anti-mual, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi tidak bersedia, memiliki riwayat penyakit ginekologi tertentu, atau mengalami komplikasi kehamilan seperti perdarahan, hipertensi, atau diabetes gestasional.Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Supria Siswani pada Februari–Juni 2026. Variabel independen adalah kombinasi pijat Nei Guan titik P6 dan aromaterapi lemon, sedangkan variabel dependen adalah mual muntah. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner PUQE (Pregnancy Unique Quantification of Emesis) yang terdiri atas tiga pertanyaan dengan skor 1–5. Kategori skor yang digunakan adalah ringan (<6), sedang (6–12), dan berat (≥13). Intervensi diberikan selama tujuh hari berturut-turut. Pijat P6 dilakukan pada titik di antara dua tendon pada sisi dalam lengan bawah dengan gerakan melingkar searah jarum jam selama 7–15 menit; aromaterapi lemon diberikan melalui inhalasi 0,1 ml minyak esensial pada tisu selama 5 menit sesuai SOP penelitian.Data dikumpulkan melalui pretest sebelum intervensi dan posttest setelah tujuh hari intervensi. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi frekuensi mual muntah. Normalitas diuji sebelum analisis bivariat; karena data pretest tidak berdistribusi normal (p=0,003), pengujian perbedaan pretest-posttest dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan α=0,05. Responden mengikuti penelitian setelah diberikan penjelasan dan menandatangani informed consent.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	f	%
Usia <20 tahun	2	10
Usia 20–35 tahun	17	85
Usia >35 tahun	1	5
Pendidikan S1	8	40
Pendidikan SMA/sederajat	12	60
Pendidikan SD/SMP/sederajat	0	0
Primigravida	6	30
Multigravida	13	65
Grandemultigravida	1	5

Sumber: Data primer, diolah tahun 2026.

Sebanyak 20 responden berpartisipasi. Berdasarkan usia, sebagian besar berusia 20–35 tahun (85%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar berpendidikan SMA/sederajat (60%), sedangkan berdasarkan gravida sebagian besar merupakan multigravida (65%).

Kondisi/Kategori	f	%

Sebelum – ringan	4	20
Sebelum – sedang	16	80
Sebelum – berat	0	0
Sesudah – ringan	8	40
Sesudah – sedang	12	60
Sesudah – berat	0	0

Tabel 2. Frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi

Sumber: Data primer, diolah tahun 2026.

Pengukuran	Mean	Median	SD
Sebelum intervensi	8,9	10	2,634
Sesudah intervensi	6,9	6,5	2,713

Sumber: Data primer, diolah tahun 2026.

Sebelum intervensi, 16 responden (80%) berada pada kategori sedang dan 4 responden (20%) pada kategori ringan. Setelah intervensi, proporsi kategori ringan meningkat menjadi 40%, sedangkan kategori sedang menurun menjadi 60%; tidak ditemukan responden dalam kategori berat pada kedua pengukuran. Rata-rata frekuensi mual dan muntah juga menurun dari 8,9 menjadi 6,9.

2. ANALISIS BIVARIAT

Uji normalitas	Sig.	α	Kesimpulan
Pretest	0,003	0,05	Tidak normal
Posttest	0,108	0,05	Normal

Sumber: Data primer, diolah tahun 2026.

Wilcoxon	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative ranks (post < pre)	10	5,50	55,00
Positive ranks (post > pre)	0	0,00	0,00
Ties	10	–	–
Total	20	–	–

p-value = 0,005; α = 0,05.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan penurunan frekuensi mual muntah setelah kombinasi terapi diberikan. Rata-rata frekuensi menurun dari 8,9 menjadi 6,9, sedangkan median menurun dari 10 menjadi 6,5. Uji Wilcoxon menghasilkan p=0,005, sehingga terdapat perbedaan frekuensi mual muntah antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok penelitian. Dari 20 responden, 10 mengalami penurunan frekuensi, tidak ada yang mengalami peningkatan, dan 10 tidak mengalami perubahan.Temuan ini sejalan dengan penelitian Yuliana dkk. (2025) yang melaporkan bahwa kombinasi acupressure massage dan aromaterapi lemon menurunkan emesis gravidarum, dengan rata-rata setelah intervensi 5,5. Penelitian Astuti & Mumtazah (2026) juga melaporkan penurunan tingkat keparahan emesis gravidarum setelah kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi peppermint (p=0,000). Pada intervensi tunggal, Farlikhatun & Rofiqoh (2025) menemukan pengaruh akupresur P6 terhadap mual muntah (p=0,000), sedangkan Nuraeni dkk. (2025) menemukan pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah (p=0,000).Secara teoritis, stimulasi titik P6 dilakukan pada area antara dua tendon di sisi dalam lengan bawah dan digunakan untuk membantu mengurangi mual dan muntah. Aromaterapi lemon melalui inhalasi memberikan rangsangan pada sistem penciuman dan sistem limbik sehingga dapat memberikan efek relaksasi. Dalam penelitian ini, kedua intervensi diberikan secara bersamaan sehingga penurunan gejala dapat dipandang sebagai hasil dari kombinasi dua pendekatan nonfarmakologis tersebut. Namun, karena penelitian menggunakan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol dan jumlah responden hanya 20 orang, perubahan yang teramati tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari faktor lain yang mungkin memengaruhi gejala selama masa penelitian.

IV. KESIMPULAN

Frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori sedang (16 responden; 80%) dengan rata-rata 8,9. Setelah pemberian kombinasi pijat Nei Guan titik P6 dan aromaterapi lemon selama tujuh hari, kategori ringan meningkat menjadi 8 responden (40%) dan rata-rata frekuensi menurun menjadi 6,9. Uji Wilcoxon menunjukkan $p=0,005$ ($p<0,05$), sehingga pada kelompok penelitian terdapat pengaruh kombinasi terapi pijat Nei Guan titik P6 dan aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual muntah. Intervensi dapat dipertimbangkan sebagai materi konseling nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan, dengan tetap memperhatikan kondisi individual ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta. (2020). Aromaterapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami. Penebar Swadaya.

Astuti, S. A. P., & Mumtazah, S. A. (2026). Efektifitas kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Koto Baru. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 9(1), 656–662.

Aryanti dkk. (2025). Pengaruh akupresur titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Praktik Mandiri Bidan Griya Bunda Ceria Palembang. Jurnal Kesehatan Abdurahman, 14(1), 91–98.

Fanny. (2022). Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. Bintang Semesta Media.

Farlikhatun, L., & Rofiqoh, L. A. (2025). Pengaruh akupresur titik Perikardium 6 (PC6) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Maya Sofya Kotaagung. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14(1), 73–79.

Febrianti, E., Adnyani, N. W. S., Widiastuti, N. M. R., Widiani, N. N. A., Sugiartini, N. K. A., & Febriyanti, N. M. A. (2025). Edukasi dan implementasi pijat akupresur sebagai intervensi mandiri dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan, 4(2), 1–10.

Hastuty dkk. (2024). Aromaterapi lemon dan wedang jahe dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil di Kota Medan. Jurnal Ilmiah PANNMED, 16(2), 382–390.

Nuraeni, S., Sari, A., & Nency, A. (2025). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 14(6), 707–713.

Sari, I. P., & Hindratni, F. (2022). Akupresur Perikardial (P6) untuk mengurangi mual dan muntah pada wanita hamil. Jurnal Kebidanan Malahayati, 8(4).

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Widayati, Widayanti, H., & Hapitha. (2024). Aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Indonesian Journal of Midwifery, 7(1), 79–85.

Yani, F., Rahmawati, D., Gaghauna, E. E. M., & Mariana, F. (2025). Pengaruh pijat akupresure terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil TM 1 di TPMB Delima Winda Maolinda. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 11(2), 455–462.

Yuliana, A., Listyani, T. A., Rahmasari, I., Ifalahma, D., & Wargani, R. N. (2025). Kombinasi acupressure massage dan aromaterapi lemon (Cytrus) sebagai penatalaksanaan emesis gravidarum pada ibu hamil. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan, 15(1), 19–24

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
04 September 2026	21 September 2026	24 September 2026	Ya