

Evidence-Based Review: Efektivitas Akupresur Dalam Pelayanan Kebidanan dan Maternal

Luh Anik Chandra Dewi¹, Ni Luh Putu Sri Erawati², Ni Komang Erny Astiti^{3*}

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Denpasar, Indonesia

*Corresponding author: *chaca.abel.181207@gmail.com*

Abstrak: Ketidaknyamanan maternal seperti mual muntah, nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, dan kecemasan sering dialami selama kehamilan dan persalinan serta dapat memengaruhi kenyamanan dan kualitas pengalaman maternal. Akupresur merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu mengatasi kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas akupresur dalam pelayanan kebidanan dan maternal berdasarkan hasil penelitian terkini. Metode penelitian menggunakan *narrative literature review* dengan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pencarian artikel dilakukan melalui database *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *SAGE Journals* pada tahun 2021–2025. Hasil pencarian memperoleh 2.274 artikel dan setelah proses seleksi diperoleh 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil *review* menunjukkan bahwa akupresur berpotensi membantu mengurangi mual muntah pada kehamilan, nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, serta kecemasan pada ibu hamil. Titik P6/PC6 paling banyak digunakan untuk mual muntah, sedangkan beberapa titik seperti GB21, EX-B8, dan BL23 digunakan dalam intervensi nyeri persalinan. Sebagian besar penelitian menunjukkan arah hasil yang positif, terutama pada penelitian dengan desain *randomized controlled trial*, meskipun terdapat variasi besarnya efek antarpemeriksaan. Variasi tersebut berkaitan dengan perbedaan titik dan teknik stimulasi, durasi intervensi, karakteristik responden, instrumen pengukuran, serta desain penelitian. Bukti pada nyeri punggung bawah dan kecemasan masih lebih terbatas dibandingkan mual muntah dan nyeri persalinan. Secara keseluruhan, akupresur menunjukkan potensi sebagai terapi komplementer dalam pelayanan maternal. Namun, perbedaan kualitas metodologis dan protokol intervensi menunjukkan perlunya penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan prosedur yang lebih terstandar untuk memperkuat penerapannya dalam *evidence-based practice*.

Kata kunci: akupresur, kebidanan, maternal, nonfarmakologis.

Abstract: Maternal discomforts, including nausea and vomiting, labor pain, lower back pain, and anxiety, are commonly experienced during pregnancy and childbirth and may affect maternal well-being. Acupressure is a non-pharmacological intervention that may serve as a complementary approach to alleviate these discomforts. This study aimed to analyze the effectiveness of acupressure in maternal and midwifery care based on recent research evidence. A narrative literature review was conducted using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) approach. Literature searches were performed in Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and SAGE Journals for studies published between 2021 and 2025. The initial search identified 2,274 articles, of which 13 met the inclusion criteria after screening and selection. The findings indicate that acupressure may help reduce nausea and vomiting during pregnancy, labor pain, lower back pain, and anxiety. The P6/PC6 point was most frequently used for nausea and vomiting, while GB21, EX-B8, and BL23 were used for labor pain. Most studies reported favorable outcomes, particularly randomized controlled trials, although effect sizes varied across studies. This variability may be related to differences in acupressure points, stimulation techniques, intervention duration, participant characteristics, measurement instruments, and study designs. Evidence for lower back pain and anxiety remains more limited than that for nausea and vomiting and labor pain. Overall, acupressure shows potential as a complementary intervention in maternal care; however, further studies with larger samples and standardized protocols are needed to strengthen the evidence for its integration into evidence-based maternal care.

Keywords: acupressure, midwifery, maternal care, non-pharmacological therapy.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami perempuan dan ditandai dengan berbagai perubahan anatomi, fisiologis, hormonal, maupun psikologis (Anwar et al., 2022). Perubahan tersebut terjadi sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap pertumbuhan dan

perkembangan janin selama masa kehamilan. Meskipun kehamilan merupakan proses alamiah, berbagai perubahan yang terjadi sering menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, baik dalam aspek fisik maupun emosional. Ketidaknyamanan tersebut meliputi mual muntah, nyeri punggung bawah, gangguan tidur, kecemasan, hingga nyeri persalinan yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu serta berdampak terhadap kesehatan maternal dan janin apabila tidak ditangani secara optimal (Gustiana & Nurbaiti, 2022).

Salah satu keluhan yang paling sering dialami selama kehamilan adalah *nausea and vomiting in pregnancy* (NVP) atau mual muntah pada kehamilan (Fajria et al., 2024). Kondisi ini dilaporkan dialami oleh sekitar 50–90% ibu hamil di seluruh dunia dan umumnya terjadi pada trimester pertama kehamilan (Nafiah et al., 2022). Pada sebagian ibu hamil, keluhan mual muntah dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang ditandai dengan mual muntah berat, dehidrasi, gangguan elektrolit, penurunan berat badan, hingga gangguan nutrisi maternal. Mual muntah selama kehamilan tidak hanya berdampak pada kondisi fisik ibu, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan psikologis, penurunan aktivitas sehari-hari, penurunan kualitas tidur, serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan. Selain itu, kondisi hiperemesis gravidarum yang tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan risiko komplikasi maternal maupun gangguan pertumbuhan janin (Sinaga et al., 2025).

Selain mual muntah, keluhan lain yang sering terjadi pada masa kehamilan adalah nyeri punggung bawah. Perubahan postur tubuh akibat pembesaran uterus, peningkatan berat badan, serta pergeseran pusat gravitasi tubuh selama kehamilan menyebabkan otot dan sendi bekerja lebih berat sehingga menimbulkan rasa nyeri pada bagian punggung bawah (Nurlitawati et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil cukup tinggi dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester III. Keluhan nyeri punggung bawah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil seperti berjalan, berdiri, duduk dalam waktu lama, maupun beristirahat, sehingga memerlukan penatalaksanaan yang tepat agar tidak mengganggu kesejahteraan maternal (Rahayu, 2023).

Tidak hanya selama kehamilan, ketidaknyamanan juga sering terjadi pada masa persalinan. Nyeri persalinan merupakan salah satu bentuk nyeri paling intens yang dialami perempuan sepanjang hidupnya (Sayuti et al., 2024). Nyeri ini terjadi akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta peregangan jaringan selama proses persalinan. Nyeri persalinan yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan peningkatan stres, kelelahan maternal, hiperventilasi, peningkatan sekresi katekolamin, hingga gangguan perfusi uteroplacenta yang dapat berdampak pada ibu maupun janin (Muriasih et al., 2025). Oleh karena itu, manajemen nyeri persalinan menjadi salah satu aspek penting dalam pelayanan kebidanan dan maternal untuk meningkatkan kenyamanan dan pengalaman persalinan ibu.

Selain ketidaknyamanan fisik, masalah psikologis seperti kecemasan juga sering dialami

ibu hamil. Kecemasan dapat muncul akibat perubahan hormonal, kekhawatiran terhadap kondisi janin, ketakutan menghadapi persalinan, maupun prosedur medis tertentu selama kehamilan seperti amniosentesis. Tingkat kecemasan yang tinggi selama kehamilan diketahui dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti peningkatan risiko persalinan preterm, berat badan lahir rendah, hingga gangguan perkembangan emosional anak (Yanti, 2023). Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang aman dan efektif untuk membantu menurunkan kecemasan selama masa kehamilan.

Penatalaksanaan ketidaknyamanan maternal dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis memang dapat membantu mengurangi berbagai keluhan selama kehamilan dan persalinan, namun penggunaannya sering menimbulkan kekhawatiran terkait efek samping terhadap ibu maupun janin. Penggunaan obat antiemetik, analgesik, maupun sedatif pada ibu hamil perlu dipertimbangkan secara hati-hati karena berpotensi menimbulkan efek yang tidak diinginkan (Hidayati et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis semakin berkembang dan banyak digunakan sebagai alternatif atau terapi komplementer dalam pelayanan maternal karena dinilai lebih aman, minim efek samping, mudah dilakukan, serta lebih ekonomis.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang saat ini banyak digunakan dalam pelayanan kebidanan dan maternal adalah akupresur (Yilmaz et al., 2023). Akupresur merupakan metode terapi komplementer noninvasif yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu tubuh atau acupoint berdasarkan prinsip *Traditional Chinese Medicine* (TCM). Dalam teori TCM, tubuh manusia memiliki jalur energi atau meridian yang berfungsi menjaga keseimbangan energi vital tubuh (*qi*). Stimulasi pada titik tertentu dipercaya dapat membantu memperbaiki aliran energi, meningkatkan relaksasi, merangsang pelepasan hormon endorfin, serta membantu mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan pada tubuh (Rini, 2024).

Akupresur memiliki beberapa keunggulan dibandingkan intervensi lainnya karena bersifat noninvasif, mudah dipelajari, relatif murah, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan. Dalam pelayanan maternal, akupresur telah digunakan untuk membantu mengurangi mual muntah pada kehamilan, nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, serta kecemasan pada ibu hamil (Tariq et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stimulasi akupresur pada titik P6 atau PC6 dapat membantu mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama maupun hiperemesis gravidarum (Nafiah et al., 2022). Penelitian lain melaporkan bahwa stimulasi titik GB21, EX-B8, dan BL23 berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif (Pishva et al., 2025; Torkiyan et al., 2021). Selain itu, akupresur juga dilaporkan dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III serta kecemasan pada ibu hamil yang menjalani prosedur amniosentesis.

Meskipun bukti mengenai penggunaan akupresur dalam pelayanan maternal terus berkembang, masih terdapat kesenjangan dalam sintesis bukti yang mencakup berbagai bentuk ketidaknyamanan maternal secara bersamaan. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada satu outcome tertentu, seperti mual muntah atau nyeri persalinan, sehingga bukti mengenai manfaat akupresur masih terfragmentasi dan belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai potensinya dalam berbagai aspek pelayanan maternal. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan adanya heterogenitas dalam titik akupresur, teknik dan durasi stimulasi, karakteristik responden, instrumen pengukuran, serta desain penelitian, sehingga tingkat konsistensi dan kekuatan bukti antaroutcome belum dapat dipahami secara menyeluruh. Perbedaan kualitas metodologis antara penelitian *randomized controlled trial* dan *quasi-experimental* juga menimbulkan kebutuhan untuk menilai temuan berdasarkan kekuatan desain penelitian, bukan hanya berdasarkan arah hasil yang positif.

Dengan demikian, *research gap* penelitian ini terletak pada belum tersedianya sintesis yang secara khusus mengintegrasikan bukti terkini mengenai penggunaan akupresur untuk berbagai ketidaknyamanan maternal, sekaligus mempertimbangkan variasi metode intervensi dan kualitas metodologis penelitian yang tersedia. Kajian yang mengintegrasikan mual muntah, nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, dan kecemasan dalam satu kerangka analisis diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai potensi akupresur dalam pelayanan kebidanan dan maternal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis bukti penelitian terkini mengenai efektivitas akupresur dalam mengatasi berbagai ketidaknyamanan maternal. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam mempertimbangkan akupresur sebagai intervensi komplementer dalam pelayanan maternal berbasis *evidence-based practice*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *narrative literature review* untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian mengenai penggunaan akupresur dalam pelayanan kebidanan dan maternal. Kajian ini berfokus pada penelitian yang mengevaluasi penggunaan akupresur untuk mengatasi berbagai ketidaknyamanan maternal, meliputi mual muntah pada kehamilan, nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, dan kecemasan selama kehamilan. Proses identifikasi, penyaringan, dan seleksi artikel dilaporkan dengan mengacu pada *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) untuk meningkatkan transparansi dan keterlacakan proses pencarian literatur. Dalam penelitian ini, PRISMA digunakan sebagai pedoman pelaporan alur seleksi literatur, bukan sebagai metode *systematic review* atau meta-analisis.

Pencarian literatur dilakukan melalui empat database elektronik, yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *SAGE Journals*. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci

dengan operator *Boolean (acupressure OR acupressure therapy) AND (pregnancy OR pregnant women)*. Operator *OR* digunakan untuk mencakup istilah yang memiliki makna serupa, sedangkan *AND* digunakan untuk menghubungkan konsep intervensi dan populasi yang menjadi fokus penelitian. Pencarian awal dilakukan tanpa pembatasan tahun publikasi untuk memperoleh cakupan literatur yang lebih luas. Selanjutnya, artikel diseleksi berdasarkan tahun publikasi, bahasa, jenis publikasi, dan kesesuaian dengan fokus penelitian. Artikel yang diterbitkan pada periode 2021–2025 dan tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dipertimbangkan untuk tahap seleksi selanjutnya.

Pencarian awal menghasilkan 2.274 artikel, yang terdiri atas 2.130 artikel dari *Google Scholar*, 68 artikel dari *PubMed*, 33 artikel dari *ScienceDirect*, dan 43 artikel dari *SAGE Journals*. Selanjutnya, dilakukan proses seleksi awal dengan mengeluarkan 517 artikel duplikat, 764 artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2021, dan 563 artikel yang termasuk dalam jenis publikasi yang tidak memenuhi kriteria, seperti *review*, editorial, prosiding, dan komentar. Setelah tahap tersebut, diperoleh 430 artikel untuk proses penyaringan berdasarkan judul dan abstrak.

Pada tahap penyaringan, artikel dinilai berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, meliputi topik, populasi, intervensi, dan *outcomes*. Sebanyak 312 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan topik, populasi, intervensi, atau *outcomes* yang ditetapkan. Selanjutnya, 118 artikel diperiksa dalam bentuk *full text* untuk menilai kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi secara lebih mendalam.

Pada tahap penilaian *full text*, sebanyak 105 artikel dikeluarkan. Sebanyak 51 artikel tidak membahas akupresur dalam pelayanan maternal, 34 artikel tidak membahas *outcomes* yang relevan, seperti nyeri, mual muntah, kecemasan, atau nyeri punggung, dan 20 artikel bukan merupakan penelitian kuantitatif asli. Setelah seluruh tahapan seleksi selesai, diperoleh 13 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan dalam kajian akhir.

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel penelitian asli (*original research*); (2) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris; (3) penelitian yang membahas penggunaan akupresur dalam pelayanan maternal atau kebidanan; (4) penelitian kuantitatif dengan desain *randomized controlled trial* (RCT), *quasi-experimental*, *clinical trial*, atau desain intervensional sejenis; dan (5) artikel yang diterbitkan pada periode 2021–2025. Kriteria eksklusi meliputi *literature review*, *systematic review*, editorial, prosiding, komentar, artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap, penelitian yang tidak membahas akupresur dalam pelayanan maternal, penelitian dengan *outcomes* yang tidak relevan, serta artikel yang bukan merupakan penelitian kuantitatif asli.

Data dari 13 artikel terpilih kemudian diekstraksi dan dianalisis secara deskriptif berdasarkan karakteristik penelitian, karakteristik responden, desain penelitian, jenis dan teknik intervensi akupresur, titik akupresur yang digunakan, durasi dan frekuensi intervensi, instrumen pengukuran, *outcomes*, serta hasil utama penelitian. Selanjutnya, data disintesis secara naratif

dengan membandingkan temuan antarpelitian untuk mengidentifikasi konsistensi hasil, variasi efek, serta faktor yang berpotensi menyebabkan heterogenitas. Sintesis difokuskan pada empat aspek ketidaknyamanan maternal, yaitu mual muntah pada kehamilan, nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, dan kecemasan selama kehamilan. Hasil sintesis disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai potensi akupresur sebagai intervensi komplementer dalam pelayanan kebidanan dan maternal berdasarkan bukti penelitian yang tersedia.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil seleksi artikel menggunakan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), diperoleh sebanyak 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam proses *review*. Artikel-artikel tersebut berasal dari berbagai jurnal nasional maupun internasional yang membahas efektivitas akupresur dalam pelayanan kebidanan dan maternal, khususnya terkait penanganan mual muntah pada kehamilan, nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, serta kecemasan pada ibu hamil. Karakteristik artikel yang direview meliputi penulis dan tahun penelitian, tujuan penelitian, desain penelitian dan jumlah sampel, serta hasil temuan penelitian yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

Penulis dan Tahun	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian dan Jumlah Sampel	Hasil Temuan
Torkiyan et al. (2021)	Mengetahui pengaruh akupresur titik GB21 terhadap nyeri persalinan kala I pada primipara	<i>Randomized controlled trial</i> ; 174 primipara dibagi menjadi kelompok akupresur GB21, <i>sham</i> , dan kontrol	Penelitian menunjukkan bahwa kelompok akupresur GB21 mengalami penurunan intensitas nyeri persalinan yang signifikan dibandingkan kelompok <i>sham</i> dan kontrol ($p=0,001$). Akupresur diberikan pada fase dilatasi serviks 3–5 cm, 6–7 cm, dan 8–10 cm. Metode ini dinilai efektif, aman, murah, dan mudah diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan.
Mulyandari & Alvina (2022)	Mengetahui pengaruh akupresur titik P6 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum	<i>Quasi experimental one group pretest-posttest</i> ; 20 ibu hamil trimester I	Rata-rata skor mual muntah sebelum intervensi sebesar 10,52 dan menurun menjadi 7,30 setelah diberikan terapi akupresur titik P6. Hasil uji statistik menunjukkan p -value 0,000 yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian akupresur terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Akupresur juga memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman melalui stimulasi hormon endorfin.
Tariq et al. (2024)	Mengetahui efektivitas akupresur titik P6 terhadap mual muntah pada awal kehamilan	<i>Randomized placebo-controlled trial</i> ; 40 ibu hamil	Setelah tiga hari intervensi menggunakan <i>Psi-Band</i> , kelompok akupresur mengalami penurunan signifikan pada frekuensi, durasi, dan tingkat keparahan mual muntah dibandingkan kelompok placebo ($p<0,05$). Akupresur titik P6 dinilai efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi mual muntah pada awal

Penulis dan Tahun	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian dan Jumlah Sampel	Hasil Temuan
Indaryani et al. (2022)	Mengetahui efektivitas akupresur dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III	<i>Quasi experimental</i> ; jumlah sampel tidak disebutkan pada abstrak	kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p=0,0001$. Akupresur membantu menyeimbangkan aliran energi tubuh sehingga mampu mengurangi nyeri akut maupun kronis pada ibu hamil.
Putrianingsih et al. (2022)	Mengetahui manfaat akupresur dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III	Kegiatan edukasi dan pelatihan akupresur mandiri pada ibu hamil trimester III	Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait teknik akupresur mandiri serta penurunan kecemasan selama trimester III. Akupresur dinilai aman dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.
Tirtawati et al. (2025)	Membandingkan efektivitas akupresur titik PC6 dan ST36 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I	<i>Comparative quasi experimental</i> ; 50 ibu hamil	Kedua kelompok mengalami penurunan signifikan skor mual muntah setelah intervensi ($p<0,001$). Penurunan rata-rata skor pada kelompok PC6 sebesar 6,64 dan kelompok ST36 sebesar 6,32. Tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua titik akupresur sehingga keduanya dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk emesis gravidarum.
Rini (2024)	Mengkaji pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III	<i>Pre experimental pretest-posttest</i> ; 32 ibu hamil trimester III	Sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah terapi akupresur mayoritas mengalami nyeri ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p=0,000$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.
Fitriani & Nasution (2024)	Mengetahui pengaruh akupresur BL23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III	<i>Quasi experimental</i> ; 6 ibu hamil trimester III	Intensitas nyeri punggung bawah mengalami penurunan setelah dilakukan akupresur BL23 dengan nilai $p=0,001$. Akupresur BL23 dinilai mampu membantu relaksasi otot dan mengurangi ketegangan pada punggung bawah ibu hamil trimester III.
Nafiah et al. (2022)	Mengetahui efektivitas akupresur P6 terhadap mual muntah pada hiperemesis gravidarum	<i>Randomized controlled trial</i> ; 90 ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum	Terdapat perbedaan signifikan derajat mual muntah antara kelompok akupresur dan kelompok kontrol pada 8, 16, dan 24 jam setelah intervensi. Kelompok akupresur juga mengalami penurunan kebutuhan antiemetik serta percepatan pembersihan keton urin. Penelitian menyimpulkan bahwa akupresur P6 efektif dan aman untuk hiperemesis gravidarum.
Yilmaz et al. (2023)	Mengetahui pengaruh akupresur PC6 terhadap mual muntah selama kehamilan	<i>Randomized controlled trial</i> ; 74 ibu hamil usia 6–14 minggu	Penggunaan <i>acupressure wristband</i> selama satu minggu membantu menurunkan skor mual muntah pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Akupresur PC6

Penulis dan Tahun	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian dan Jumlah Sampel	Hasil Temuan
			direkomendasikan sebagai terapi alternatif yang aman, murah, dan mudah digunakan selama kehamilan.
Azadeh et al. (2025)	Mengetahui efek akupresur EX-B8 terhadap nyeri persalinan	<i>Randomized single-blind sham-controlled trial</i> ; 90 primipara	Intensitas nyeri pada kelompok akupresur EX-B8 lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok <i>sham</i> dan kontrol pada seluruh tahapan intervensi ($p < 0,05$). Penurunan nyeri paling besar terjadi pada fase aktif akhir persalinan (dilatasi 8–10 cm). Tidak ditemukan efek samping pada ibu maupun bayi.
Pishva et al. (2025)	Mengetahui pengaruh akupresur BL23 terhadap nyeri persalinan kala I	<i>Randomized sham-controlled trial</i> ; 90 primipara	Kelompok akupresur BL23 mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan dibandingkan kelompok <i>sham</i> dan kontrol ($p < 0,0001$). Efek penurunan nyeri terjadi sejak 10 menit pertama intervensi dan berlanjut selama terapi berlangsung tanpa efek samping maternal maupun neonatal.
Mohammadifard et al. (2021)	Mengetahui pengaruh akupresur H7 terhadap kecemasan ibu hamil yang menjalani amniosentesis	<i>Randomized controlled trial</i> ; 56 ibu hamil	Skor kecemasan pada kelompok intervensi menurun secara signifikan segera setelah tindakan dan 10 hari setelah amniosentesis dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Akupresur H7 efektif membantu mengurangi kecemasan ibu hamil selama prosedur invasif prenatal.

Pada aspek mual muntah kehamilan, hasil sintesis penelitian menunjukkan kecenderungan yang relatif konsisten bahwa akupresur dapat membantu mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama maupun pada kasus hiperemesis gravidarum. Stimulasi titik P6 atau PC6 merupakan intervensi yang paling banyak dilaporkan dan menunjukkan arah hasil yang serupa antarpelelitian (Mulyandari & Alvina, 2022; Tariq et al., 2024). Konsistensi temuan tersebut tetap terlihat meskipun teknik stimulasi yang digunakan berbeda, mulai dari tekanan manual langsung hingga penggunaan *acupressure wristband* atau *Psi-Band* (Yilmaz et al., 2023). Variasi teknik stimulasi menunjukkan adanya heterogenitas protokol intervensi, sedangkan kesamaan arah hasil menunjukkan bahwa akupresur memiliki potensi dalam membantu mengendalikan gejala mual muntah selama kehamilan.

Penelitian Tirtawati et al. (2025) menunjukkan bahwa stimulasi titik ST36 juga dapat membantu mengurangi mual muntah pada kehamilan trimester pertama. Temuan tersebut, jika dibandingkan dengan penelitian yang menggunakan titik P6 atau PC6, menunjukkan bahwa respons terhadap akupresur kemungkinan tidak bergantung pada satu titik stimulasi tertentu. Perbedaan titik akupresur yang digunakan dalam berbagai penelitian belum memungkinkan penentuan titik yang paling optimal berdasarkan bukti yang tersedia. Mekanisme akupresur terhadap mual muntah diperkirakan berkaitan dengan modulasi sistem saraf otonom, respons relaksasi, dan mekanisme neurohumoral yang berhubungan dengan regulasi mual dan muntah.

Perspektif *Traditional Chinese Medicine* (TCM) menjelaskan stimulasi titik akupresur melalui keseimbangan aliran *qi* pada meridian, sedangkan perspektif fisiologis mengaitkannya dengan modulasi aktivitas saraf dan respons neurohumoral.

Besarnya efek intervensi tidak menunjukkan pola yang sepenuhnya seragam antarpenelitian. Nafiah et al. (2022) melaporkan perbaikan yang lebih nyata pada pasien hiperemesis gravidarum, yang ditunjukkan melalui penurunan kebutuhan antiemetik dan percepatan pembersihan keton urin. Yilmaz et al. (2023) melaporkan penurunan skor mual muntah yang lebih kecil meskipun tetap ditemukan perbaikan klinis. Perbedaan besarnya efek dapat berkaitan dengan karakteristik responden, tingkat keparahan gejala, durasi penggunaan *wristband*, serta kepatuhan terhadap intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konsistensi arah efek tidak selalu menunjukkan keseragaman besarnya efek. Akupresur lebih tepat diposisikan sebagai intervensi komplementer yang berpotensi membantu mengendalikan gejala dan tidak menggantikan terapi medis, terutama pada kondisi hiperemesis gravidarum.

Pada aspek nyeri persalinan, hasil sintesis menunjukkan pola yang relatif lebih konsisten dibandingkan beberapa *outcome* lainnya. Penelitian yang direview secara umum melaporkan penurunan intensitas nyeri pada kala I fase aktif setelah pemberian akupresur. Titik GB21, EX-B8, dan BL23 digunakan dalam beberapa penelitian dengan hasil yang menunjukkan arah efek serupa (Pishva et al., 2025; Torkiyan et al., 2021). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa efek akupresur terhadap nyeri persalinan kemungkinan tidak terbatas pada satu titik stimulasi. Variasi titik, kombinasi titik, durasi, dan teknik stimulasi menyebabkan bukti yang tersedia belum cukup untuk menentukan protokol akupresur yang paling optimal.

Variasi respons terhadap intervensi juga terlihat berdasarkan tahap persalinan. Azadeh et al. (2025) melaporkan penurunan nyeri terbesar pada fase aktif akhir ketika dilatasi serviks mencapai 8–10 cm. Temuan tersebut menunjukkan bahwa waktu pemberian akupresur dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi respons intervensi. Intensitas kontraksi uterus dan tingkat nyeri dasar yang dialami ibu dapat berkontribusi terhadap variasi efek antarpenelitian. Mekanisme penurunan nyeri melalui akupresur dapat dijelaskan berdasarkan teori *gate control*, yaitu stimulasi tekanan pada titik tertentu dapat memodulasi transmisi impuls nyeri pada tingkat medula spinalis. Stimulasi akupresur juga dikaitkan dengan peningkatan pelepasan endorfin dan enkefalin sebagai mediator analgesik endogen (Rini, 2024).

Durasi dan karakteristik responden merupakan sumber heterogenitas lain dalam penelitian mengenai nyeri persalinan. Sebagian besar penelitian memberikan akupresur selama sekitar 20 menit pada tahap dilatasi tertentu (Pishva et al., 2025), sedangkan intensitas tekanan, frekuensi pemberian, dan lama stimulasi belum menunjukkan standar yang seragam. Sebagian besar penelitian juga melibatkan primigravida atau primipara. Pengalaman persalinan yang berbeda antara primigravida dan multigravida dapat memengaruhi tingkat kecemasan dan persepsi nyeri.

Generalisasi hasil penelitian terhadap seluruh populasi ibu bersalin perlu dilakukan secara hati-hati karena representasi multigravida dalam penelitian yang tersedia masih terbatas.

Pada aspek nyeri punggung bawah, hasil penelitian menunjukkan kecenderungan penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III setelah pemberian akupresur (Fitriani & Nasution, 2024). Nyeri punggung bawah selama kehamilan berkaitan dengan perubahan postur, peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi, dan peningkatan beban pada struktur muskuloskeletal. Akupresur diperkirakan dapat membantu mengurangi nyeri melalui relaksasi otot, peningkatan sirkulasi, modulasi persepsi nyeri, dan stimulasi respons analgesik endogen (Rini, 2024). Kekuatan *evidence* pada *outcome* nyeri punggung bawah masih relatif lebih terbatas dibandingkan mual muntah dan nyeri persalinan karena sebagian penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan jumlah sampel yang relatif kecil. Konsistensi hasil positif pada outcome tersebut belum dapat disamakan dengan tingkat kepastian bukti yang diperoleh dari penelitian dengan desain RCT.

Pada aspek kecemasan maternal, jumlah penelitian yang tersedia lebih sedikit dibandingkan penelitian mengenai mual muntah dan nyeri. Mohammadifard et al. (2021) melaporkan bahwa stimulasi titik H7 dapat membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang menjalani amniosentesis. Putrianingsih et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan akupresur mandiri dapat meningkatkan kenyamanan dan membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kedua penelitian tersebut menunjukkan potensi manfaat akupresur pada aspek psikologis dalam konteks yang berbeda. Perbedaan konteks intervensi juga menunjukkan kemungkinan adanya pengaruh faktor nonspesifik, seperti edukasi, perhatian tenaga kesehatan, interaksi terapeutik, dan peningkatan rasa kontrol ibu terhadap kondisi yang dihadapi. Bukti mengenai efektivitas akupresur terhadap kecemasan maternal masih memerlukan penguatan melalui penelitian dengan sampel yang lebih besar dan desain kontrol yang lebih ketat.

Perbandingan keempat *outcome* menunjukkan bahwa bukti mengenai akupresur relatif lebih konsisten pada mual muntah dan nyeri persalinan, sedangkan bukti pada nyeri punggung bawah dan kecemasan masih lebih terbatas. Perbedaan kekuatan bukti tersebut dapat dipengaruhi oleh jumlah penelitian, ukuran sampel, desain penelitian, karakteristik populasi, jenis intervensi, dan metode pengukuran yang digunakan. Konsistensi arah hasil perlu dibedakan dari kekuatan bukti karena hasil positif yang diperoleh dari penelitian dengan desain berbeda memiliki tingkat kepastian yang berbeda pula. Sintesis tersebut menunjukkan bahwa interpretasi manfaat akupresur perlu mempertimbangkan tidak hanya hasil akhir penelitian, tetapi juga kualitas metodologis dan konsistensi temuan antarpelitian.

Kualitas *evidence* dalam penelitian yang direview menunjukkan variasi berdasarkan desain penelitian. Penelitian dengan desain *randomized controlled trial* (RCT) dan *sham-controlled trial* memiliki validitas internal yang relatif lebih baik karena randomisasi dan kelompok kontrol dapat

mengurangi *selection bias* serta pengaruh faktor nonspesifik atau efek plasebo. Penelitian *quasi-experimental* memiliki risiko *bias* yang lebih tinggi karena tidak seluruh variabel perancu dapat dikendalikan secara optimal. Desain *quasi-experimental* tetap memiliki relevansi dalam konteks pelayanan kebidanan karena lebih mudah diterapkan pada fasilitas kesehatan primer dan praktik mandiri bidan. Perbedaan desain tersebut perlu dipertimbangkan dalam menilai tingkat kepastian bukti dan tidak hanya berdasarkan konsistensi hasil yang dilaporkan.

Heterogenitas penelitian juga terlihat pada setting klinis, karakteristik sampel, instrumen pengukuran, titik akupresur, teknik stimulasi, serta durasi intervensi. Penelitian yang dilakukan di rumah sakit rujukan dengan pengawasan klinis yang lebih ketat memiliki konteks pelaksanaan yang berbeda dibandingkan penelitian di klinik kebidanan atau praktik mandiri bidan. Perbedaan setting dapat memengaruhi kenyamanan ibu, tingkat stres, dan konsistensi pelaksanaan intervensi. Instrumen pengukuran yang berbeda juga membatasi perbandingan langsung antarpelitian. *Numerical Rating Scale* (NRS) digunakan untuk mengukur intensitas nyeri, sedangkan *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis* (PUQE) digunakan untuk menilai mual muntah. Heterogenitas klinis dan metodologis tersebut menjadi pertimbangan penting dalam menginterpretasikan hasil sintesis.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa akupresur memiliki potensi sebagai intervensi komplementer untuk membantu mengatasi berbagai ketidaknyamanan maternal, terutama mual muntah dan nyeri persalinan yang menunjukkan pola temuan relatif konsisten. Bukti mengenai nyeri punggung bawah dan kecemasan masih memerlukan penguatan karena jumlah penelitian, ukuran sampel, dan kualitas metodologis yang tersedia relatif lebih terbatas. Klaim mengenai efektivitas dan keamanan akupresur perlu disampaikan secara proporsional sesuai dengan kualitas bukti yang tersedia. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan protokol intervensi yang terstandar, instrumen pengukuran yang konsisten, kelompok kontrol atau *sham control* yang sesuai, serta pelaporan efek samping secara sistematis. Standardisasi tersebut diperlukan untuk meningkatkan keterbandingan hasil penelitian dan memperkuat dasar penyusunan rekomendasi klinis mengenai integrasi akupresur dalam pelayanan maternal berbasis *evidence-based practice*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil *evidence-based review* terhadap 13 artikel penelitian, akupresur menunjukkan potensi sebagai intervensi komplementer nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan dan maternal untuk membantu mengurangi mual muntah pada kehamilan, nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, dan kecemasan pada ibu hamil. Sebagian besar penelitian melaporkan hasil positif, terutama penelitian dengan desain *randomized controlled trial*, meskipun kekuatan bukti bervariasi antarpelitian. Variasi desain penelitian, titik dan teknik stimulasi, durasi intervensi, karakteristik responden, serta instrumen pengukuran menjadi faktor yang perlu

dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Akupresur berpotensi diterapkan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan maternal, tetapi bukti yang tersedia belum cukup untuk memberikan rekomendasi yang seragam mengenai protokol intervensi dan efektivitas pada seluruh kondisi maternal.

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memanfaatkan akupresur sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan dan persalinan. Institusi pelayanan kesehatan juga diharapkan mendukung penerapan terapi komplementer melalui pelatihan keterampilan akupresur bagi tenaga kesehatan serta edukasi akupresur mandiri kepada ibu hamil. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan desain metodologi yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta prosedur intervensi yang lebih homogen agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif terkait efektivitas akupresur dalam pelayanan kebidanan dan maternal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan akademik, bimbingan, serta fasilitas yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing, para dosen, rekan-rekan, serta seluruh pihak yang telah memberikan waktu, bantuan, masukan, dan dukungan sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

- Anwar, K. K., Elyasari, Nurmiaty, Kartini, Yustiari, Saleh, U. K. S., Zulaikha, L. I., Resmi, D. C., Hutomo, C. S., & Purnama, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Azadeh, H., Heshmat, R., Nasiri, M., Azarkish, F., & Mobarakabadi, S. S. (2025). The Effect of EX-B8 Acupressure on Labor Pain A Randomized Single-Blind, Sham-Controlled Trial. *Wiley Pain Research and Management*, 2025, 1–8.
- Fajria, L., Amelia, N., & Oktafah, S. N. A. (2024). *Terapi Komplementer Mual Muntah Dalam Kehamilan*. Penerbit Adab.
- Fitriani, S., & Nasution, E. Y. (2024). Pengaruh Akupresur Titik BL23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Darmais*, 2(2), 29–35.
- Gustiana, & Nurbaiti. (2022). *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dengan Prenatal Care Yoga*. Pascal Books.
- Hidayati, W., Habib, M. P. F., Dewi, F. R., Stiani, L. A., & Widodo, G. G. (2024). *Farmakologi Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Indaryani, Iskandar, S., Yani, S., Merianti, D., & Asmara, R. (2022). Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.324>
- Mohammadifard, M., Salarfard, M., & Samieean, M. (2021). The effect of H7 acupressure on amniocentesis anxiety in pregnant women: A randomized controlled trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 10(4), 222–228. https://doi.org/10.4103/nms.nms_114_21
- Mulyandari, A., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(2), 28–37. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.97>
- Muriasih, R., Anita, Irnawati, Julianti, R., & Nurdahlia. (2025). Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat Dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Cut Nyak Dhien Meulaboh Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025. *Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan*, 2(4), 722–731.
- Nafiah, N. A. M., Chieng, W. K., Zainuddin, A. A., Chew, K. T., Kalok, A., Abu, M. A., Ng, B. K., Mohamed

- Ismail, N. A., & Nur Azurah, A. G. (2022). Effect of Acupressure at P6 on Nausea and Vomiting in Women with Hyperemesis Gravidarum: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710886>
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>
- Pishva, F., Heshmat, R., & Sedigh Mobarakabadi, S. (2025). Effect of BL23 Acupressure on Pain Among Primiparous Women During the First Stage of Labor: A Randomized, Sham-Controlled Trial. *Pain Research and Management*, 2025(1). <https://doi.org/10.1155/prm/4486038>
- Putrianingsih, E., Christiani, N., Septiani, V., & Lawra, C. (2022). Akupresure Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 408–414. <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/112>
- Rahayu, B. (2023). Prenatal Yoga to Relief Back Pain among Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 15(1), 28–33.
- Rini, S. D. W. (2024). Pemberian Akupresur Pada Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 11(1), 27–36.
- Sayuti, Asrina, A., Mayangsari, R. N., Putri, K. M., Jumriani, Suryani, I. S., Sukmawati, Ariani, Kurniasih, N. I. D., Khatimah, H., Erniawati, & Lienggonegoro, L. A. (2024). *Asuhan Persalinan*. Widina Media Utama.
- Sinaga, R., Muliana, S., Bakara, P., Sinaga, K., Damanik, N., Bacin, S. A., & Manalu, V. (2025). Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester I dalam Mengatasi Hiperemesis Gravidarum menggunakan Jahe Emprit. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 391–398.
- Tariq, M., Nayyer, U., Hassan, S., Khan, S. J., Yousaf, A., & Malik, M. N. (2024). Effectiveness of Acupressure at Neiguan (P6) Point on Nausea and Vomiting During Early Pregnancy. *Annals of PIMS-Shaheed Zulfiqar Ali Bhutto Medical University*, 20(4), 717–721. <https://doi.org/10.48036/apims.v20i4.1188>
- Tirtawati, G. A., Somoyani, N. K., Erawati, N. L. P. S., Yuniartis, P., & Nasution, S. R. (2025). Effectiveness of Acupressure at PC6 versus ST36 Points on Nausea and Vomiting in First-Trimester Pregnant Women: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Health and Nutrition Research*, 4(3), 1436–1442. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v4i3.847>
- Torkiyan, H., Sedigh Mobarakabadi, S., Heshmat, R., Khajavi, A., & OZgoli, G. (2021). The effect of GB21 acupressure on pain intensity in the first stage of labor in primiparous women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 58, 102683. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102683>
- Yanti, fatmasari. (2023). *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas* (Nasrudin (ed.); 1 ed.). PT Nasya Expanding Manajement.
- Yilmaz, M. P., Yazıcı, S., & Yilmaz, İ. (2023). Effect of Acupressure at PC6 on Nausea and Vomiting During Pregnancy: a Randomized Controlled Trial. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 16(3), 89–94. <https://doi.org/10.51507/j.jams.2023.16.3.89>