

Efektivitas Akupresur Titik P⁶ dan ST³⁶ serta Relaksasi Napas Dalam terhadap *Postoperative Nausea and Vomiting* pada Pasien *Sectio Caesarea*

Fannia Zata Brilliant^{1*}, Roni Yuliwar²

^{1,2}Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
E-mail: fanniazata@gmail.com^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-11-24 Revised: 2026-02-16 Published: 2026-03-11 Keywords: <i>akupresur; deep breathing relaxation; postoperative nausea and vomiting; sectio caesarea</i>	<i>Postoperative Nausea and Vomiting (PONV) is a common complication after Sectio Caesarea (SC) that causes discomfort and slows recovery. Acupressure and deep breathing relaxation are non-pharmacological therapies to reduce PONV. The purpose of this study was to determine the effectiveness of acupressure at points P⁶ and ST³⁶ and deep breathing relaxation on reducing PONV intensity in SC patients. The research design used was a quasi-experimental with a Two Group Pre-Test and Post-Test Design. A sample of 64 research subjects was divided into two groups. PONV intensity was measured using the RINVR scale. Data analysis used Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test. The results showed that the average PONV before treatment in the first group was 14.44 and after 7.34 ($p < 0.05$). The average before treatment in the second group was 14.63 and after 9.38 ($p < 0.05$). There was a significant difference in effectiveness between the two groups ($p < 0.05$), the first group treatment was more effective in reducing PONV. In conclusion, acupressure of the P⁶ and ST³⁶ points is more effective than deep breathing relaxation in reducing the intensity of PONV in SC patients.</i>
Artikel Info Sejarah Artikel Diterima: 2025-11-24 Direvisi: 2026-02-16 Dipublikasi: 2026-03-11 Kata kunci: <i>akupresur; mual muntah pascaoperasi; relaksasi napas dalam; operasi sesar</i>	Abstrak <i>Postoperative Nausea and Vomiting (PONV) merupakan komplikasi umum pasca Sectio Caesarea (SC) yang menyebabkan ketidaknyamanan dan memperlambat pemulihan. Akupresur dan relaksasi napas dalam merupakan terapi nonfarmakologis menurunkan PONV. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ serta relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas PONV pasien SC. Desain penelitian yang digunakan yaitu <i>quasi experiment</i> dengan rancangan <i>Two Group Pre-Test and Post-Test Design</i>. Sampel 64 subjek penelitian dibagi dua kelompok. Pengukuran intensitas PONV menggunakan skala RINVR. Analisis data dengan <i>Paired Sample T-Test</i> dan <i>Independent Sample T-Test</i>. Hasil menunjukkan rata-rata PONV sebelum perlakuan kelompok pertama sebesar 14,44 dan sesudah 7,34 ($p < 0,05$). Rata-rata sebelum perlakuan kelompok kedua sebesar 14,63 dan sesudah 9,38 ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan efektivitas signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,05$), perlakuan kelompok pertama lebih efektif menurunkan PONV. Kesimpulannya akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ lebih efektif dibandingkan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas PONV pasien SC.</i>

PENDAHULUAN

Postoperative Nausea and Vomiting (PONV) merupakan komplikasi umum setelah pembedahan termasuk pada pasien *sectio caesarea* (SC), dengan insiden tertinggi dalam 24 jam pertama pasca operasi (Nurdiamsyah, P. *et al.*, 2024). PONV ditandai dengan mual, *retching*, serta muntah yang menyebabkan tidak nyaman,

risiko aspirasi, ruptur luka, ketidakseimbangan elektrolit, serta memperpanjang rawat inap (Rahmawati, I. *et al.*, 2020). Secara global, prevalensi PONV mencapai 27,7% (Amirshahi *et al.*, 2020), sedangkan di Indonesia berkisar 25-56% (Anjarwati, N. *et al.*, 2025), terutama pasien obstetri dengan anestesi spinal.

Peningkatan angka SC berkontribusi terhadap tingginya PONV. WHO telah melaporkan angka SC global mencapai 21%, melebihi rekomendasi 10-15% (WHO, 2023). Prevalensi SC di Indonesia meningkat dari 17,6% menjadi 25,9% (Kemenkes, 2023). Daerah Jawa Timur angka SC mencapai 22,4% (Kemenkes, 2019). Studi pendahuluan di RSUD Karsa Husada Batu mencatat 609 tindakan SC dalam kurun waktu Mei 2024 hingga Februari 2025 dengan temuan angka PONV yang masih tinggi.

Faktor penyebab PONV pada SC meliputi penggunaan anestesi spinal serta aditif intratekal seperti morfin, klonidin, dan neostigmin yang meningkatkan rangsang pusat muntah (Zundret & Chin, 2024). Hipotensi akibat blok spinal juga memperburuk mual muntah melalui stimulasi vagal dan gangguan motilitas gastrointestinal (Siregar, F. *et al.*, 2023).

Penanganan PONV dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis (Artika & Mustikarani, 2024). Obat antiemetik memiliki keterbatasan berupa efek samping serta respons klinis bervariasi. Intervensi nonfarmakologis mulai direkomendasikan karena aman, praktis, dan minim efek samping (Alfira, 2020). Dua metode yang banyak diteliti adalah akupresur dan relaksasi napas dalam. Akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ terbukti menurunkan intensitas PONV dan setara dengan ondansetron (Sajid *et al.*, 2016; Levin *et al.*, 2025; Rizqoni & Mariyam 2023). Relaksasi napas dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan oksigenasi, serta mengurangi respons emetik, dengan hasil signifikan penurunan

skor PONV (Judin & Suhadi, 2023; Ambar, 2024; Waluyo & Suyanto, 2024).

Meskipun kedua metode telah diteliti terpisah, penelitian membandingkan efektivitasnya pada pasien SC masih belum ditemukan. Penelitian ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah: “Bagaimana efektivitas akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ serta relaksasi napas dalam terhadap PONV pada pasien SC?”

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui efektivitas akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ serta relaksasi napas dalam terhadap PONV pada pasien SC.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *quasi-experimental two-group pre-test and post-test*, tanpa randomisasi (Abraham & Supriyati, 2022). Kelompok pertama menerima intervensi akupresur titik P⁶ dan ST³⁶, sedangkan kelompok kedua relaksasi napas dalam. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan untuk menilai perubahan intensitas PONV pada fase *early* PONV (0-6 jam). Penelitian dilakukan di Ruang Matahari RSUD Karsa Husada, Kota Batu, mulai 25 Juli 2025 hingga 25 Oktober 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh pasien SC dengan anestesi spinal. Berdasar data Mei 2024 hingga Februari 2025 terdapat 609 pasien SC, dan diperkirakan akan ada 180 pasien selama masa periode pengambilan data. Ukuran sampel ditentukan dengan rumus Slovin (Sugiyono, 2017) menggunakan tingkat kesalahan 10%, diperoleh 64 subjek penelitian dan dibagi dalam dua kelompok.

Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability purposive sampling*, kriteria inklusi: pasien SC di fase *early PONV*, usia 19-54 tahun, mengalami PONV, tidak menerima antiemetik, bersedia mengikuti penelitian melalui *informed consent*. Pasien komplikasi atau tidak sesuai kriteria keluar dari sampel.

Variabel independen penelitian ini adalah akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ serta relaksasi napas dalam, variabel dependen adalah perubahan intensitas PONV dalam rentang *early PONV*. Instrumen pengukuran menggunakan *Rhodex Index Nausea Vomiting and Retching* (RINVR) dengan skor 0-32 dan kategori bertingkat.

Prosedur penelitian dimulai dengan *Pre-Test* pada jam ke-1 pascaoperasi. Intervensi akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ diberikan selama ±3 menit pada setiap titik dengan total ±15 menit per sesi, dilakukan dua kali dengan interval dua jam. Intervensi relaksasi napas dalam dilakukan dengan teknik inspirasi dalam, menahan napas 5 detik, dan ekshalasi perlahan selama ±10 menit, juga dilakukan dua kali. *Post-Test* dilakukan pada jam ke-6, tepat pada penutupan fase *early PONV*.

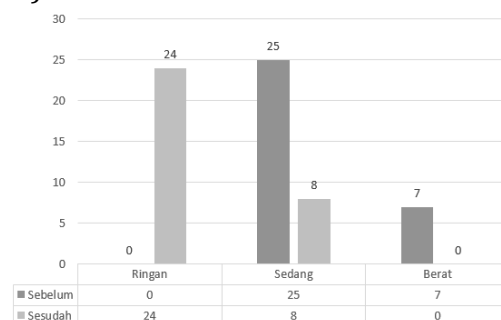
Pengumpulan data melalui observasi instrumen RINVR dan dokumentasi kondisi klinis. Data diolah melalui *editing, coding, entry, dan cleaning* (Notoatmodjo, 2018). Analisis data menggunakan SPSS, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas menggunakan *Levene Test*. Perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi kelompok dianalisis dengan *Paired Sample T-Test*, perbandingan efektivitas antar kelompok menggunakan

Independent Sample T-Test (Triyono, 2020; Soeprajogo & Ratnaningsih, 2020).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari KEPK Poltekkes Malang, dengan nomor etik 0058223573211122025071300029 mengikuti prinsip otonomi, kerahasiaan data, keadilan, *beneficence*, serta *non-maleficence* (Darwin *et al.*, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 64 subjek penelitian yang terbagi menjadi dua kelompok intervensi, yaitu akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ serta relaksasi napas dalam. Seluruh intervensi diberikan di fase *early PONV*, yaitu saat risiko tinggi PONV pasca anestesi. Karakteristik dasar subjek penelitian kedua kelompok relatif homogen sehingga memungkinkan perbandingan valid antar kelompok. Homogenitas ialah syarat penting *quasi-experimental* untuk mengurangi bias variabel luar (Nursalam, 2019).



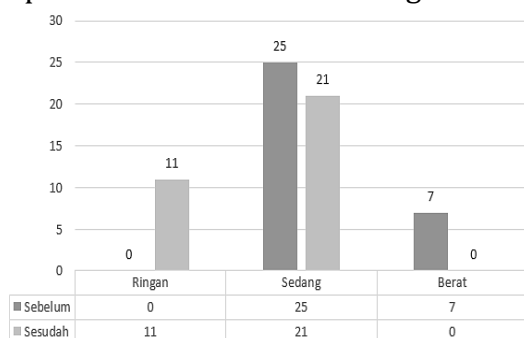
Gambar 1. Intensitas PONV Sebelum dan Sesudah Akupresur

Sebelum diberi perlakuan akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ hampir seluruh subjek penelitian yakni 25 orang (78%) mencapai PONV sedang, namun setelah perlakuan sebagian besar subjek penelitian yakni 24 orang (75%) mencapai PONV ringan.

Tabel 1. Hasil Uji *Paired Sample T Test* Sebelum dan Sesudah Akupresur

Analisa	Pre-test	Post-test
Mean	14.44	7.34
SD	3.141	2.404
p-value	< 0.001	

Pada kelompok akupresur terdapat penurunan rerata skor PONV dari 14.44 menjadi 7.34, dengan selisih 7.10 poin. Nilai $p < 0.001$ menunjukkan perubahan bukan terjadi secara kebetulan, tetapi benar-benar efek intervensi akupresur. Perubahan dari hampir seluruh “sedang-berat” menjadi sebagian besar “ringan” menunjukkan akupresur memberi manfaat terapeutik bermakna dan dapat dirasakan pasien. Mekanisme ini berkaitan dengan stimulasi titik P⁶ yang menghambat pusat muntah melalui jalur vagus, dan titik ST³⁶ yang meningkatkan peristaltik lambung serta menstabilkan refleks muntah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sajid *et al.* (2016) dan Rizqoni & Mariyam (2023) yang menunjukkan efektivitas akupresur sebagai terapi antiemetik nonfarmakologis.



Gambar 2. Intensitas PONV Sebelum dan Sesudah Relaksasi Napas Dalam

Sebelum perlakuan relaksasi napas dalam hampir seluruh subjek penelitian yakni 25 orang (78%) mencapai PONV sedang, namun setelah perlakuan sebagian besar subjek penelitian yakni 21 orang (66%) mencapai PONV sedang.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample T Test* Sebelum dan Sesudah Relaksasi Napas Dalam

Analisa	Pre-test	Post-test
Mean	14.63	9.38
SD	3.791	2.338
p-value	< 0.001	

Pada kelompok relaksasi napas dalam, rerata skor PONV menurun dari 14.63 menjadi 9.38 dengan penurunan 5.25 poin. Nilai $p < 0.001$ menandakan intervensi ini juga efektif menurunkan PONV. Penurunan kategori tidak sekuat akupresur, karena hampir seluruh subjek penelitian tetap berada pada kategori “sedang”. Hal ini menunjukkan relaksasi napas dalam mampu mengurangi PONV melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penurunan kecemasan, namun efektivitasnya dipengaruhi kemampuan pasien mengikuti instruksi, tingkat kenyamanan, dan kondisi pasca operasi. Waluyo & Suyanto (2024) menjelaskan teknik pernapasan optimal pada pasien sadar penuh dan kooperatif.

Tabel 3. Perbandingan Efektivitas Kedua Intervensi

Kelompok Intervensi	Mean Post-test ± SD	Selisih Mean	p-value
Akupresur P ₆ , ST ₃₆	7.34 ± 2.40	7.10	—
Relaksasi napas dalam	9.38 ± 2.34	5.25	—
<i>Independent Sample T-Test</i>	—	—	< 0.001

Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan $p < 0.001$, berarti terdapat perbedaan bermakna antara kedua perlakuan. Secara statistik dan klinis, akupresur memberikan penurunan skor PONV lebih besar dibanding relaksasi napas dalam. Efek akupresur tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga secara

klinis, ditunjukkan melalui perubahan kategori gejala dan rerata yang lebih besar.

Perbedaan efektivitas ini dapat dijelaskan oleh sifat intervensi, akupresur tidak bergantung pada kemampuan partisipasi pasien, sedangkan relaksasi memerlukan fokus, kontrol napas, dan kenyamanan. Pada pasien pasca SC yang sedang merasakan nyeri dan mual, kondisi tersebut dapat menghambat pelaksanaan relaksasi napas dalam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur titik P⁶, ST³⁶ maupun relaksasi napas dalam efektif menurunkan PONV pada fase *early* PONV pada pasien SC. Akupresur menghasilkan penurunan 7,10 poin dengan nilai $p < 0,001$, relaksasi napas dalam menurunkan 5,25 poin dengan nilai $p < 0,001$, sehingga kedua intervensi efektif secara statistik. Hasil uji perbandingan antar kelompok mendapat nilai $p < 0,05$, terdapat perbedaan signifikan antara kedua intervensi, akupresur menunjukkan efek lebih kuat dibanding dengan relaksasi napas dalam.

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar penerapan terapi komplementer keperawatan, khususnya manajemen PONV pasien SC. Pasien disarankan melakukan relaksasi napas dalam teratur dengan dukungan keluarga. Perawat dapat memasukkan akupresur titik P⁶ dan ST³⁶ serta relaksasi napas dalam prosedur nonfarmakologis. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan kombinasi kedua intervensi maupun variabel lain seperti kecemasan, manajemen nyeri, serta

dukungan lingkungan untuk memperkuat analisis efektivitas jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuai Eksperimen dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2476-2482.
<http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Alfira, N. (2020). Efek Akupresur pada Titik P6 dan ST36 untuk Mencegah *Post Operative Nausea and Vomiting* pada Pasien Laparatomi dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 115-122.
<https://doi.org/10.26630/jkep.v16i1.899>
- Ambar, P. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kejadian *Post Operative Nausea And Vomiting* (PONV) pada Pasien Post Operasi dengan Spinal Anestesi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 4(1), 33-40.
<http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/5151>
- Amirshahi, M. *et al.*, (2020). *Prevalence of Postoperative Nausea and Vomiting: a Systematic Review and Meta-Analysis*. *Saudi Journal of Anaesthesia*, 14(1), 48-56.
https://doi.org/10.4103/sja.SJA_401_19
- Anjarwati, N. *et al.*, (2025). *Overview of Nausea and Vomiting in Postoperative Patients (PONV) in the Recovery Room*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 2356-5543.
<https://doi.org/10.24929/jik.v10i2.4268>
- Artika, R., & Mustikarani, N. (2024). Penerapan *Therapy Acupressur* pada *Post Operative Nausea And Vomiting*

- (PONV) dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 50–58.
<http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/6308>
- Darwin, F. *et al.*, (2021). *Etika Profesi Kesehatan*. Deepublish.
- Judin, R. & Suhadi. (2023). Upaya Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Kejadian Mual Muntah pada Pasien Pasca Anestesi. *Jurnal Terapi Komplementer*, 6(3), 122–129.
<https://doi.org/10.61132/natural.v1i3.1231>
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Levin, D. *et al.*, (2025). *Effectiveness of P6 Stimulation and Transdermal Scopolamine Patch for the Reduction of Nausea and Vomiting During Caesarean Section Under Combined Spinal-Epidural Anesthesia: A Randomized Clinical Trial*. *Journal of clinical medicine*, 14(7), 2521.
<https://doi.org/10.3390/jcm14072521>
- Nurdiansyah, P. *et al.*, (2024). *Overview of the Incidence of Post Operative Nausea and Vomiting in Spinal Anesthesia for Sectio Caesarea Patients in the Recovery Room of Fatimah Cilacap Islamic Hospital*. *Java Nursing Journal*, 2(1), 2988–4152.
<https://doi.org/10.61716/jnj.v2i1.31>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Rahmawati, I. *et al.*, (2020). Akupresur: Alternatif Mengurangi Mual dan Muntah Akibat Kemoterapi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Onkologi*, 3(1), 15–22.
<https://doi.org/10.24198/jnc.v3i3.24502>
- Rizqoni, D. & Mariyam (2023) Pemberian Akupresur untuk Mengurangi Mual Muntah. *Jurnal Unimus*. 4(1), 2723-8067.
<https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9163>
- Sajid, M. *et al.*, (2016). *A Comparative Study to Evaluate the Effectiveness of P6 Acupoint Stimulation versus Ondansetron for Prevention of Postoperative Nausea and Vomiting*. *J. Evid. Based Med. Healthc*. 3(67), 3644-3648.
<https://doi.org/10.18410/JEBMH/2016/782>
- Siregar, F. *et al.*, (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Post Operative Nausea and Vomiting (PONV) pada Pasien Pasca Anestesi Umum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 821-830.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2296>
- Soeprajogo, S., & Ratnaningsih, N. (2020). *Statistik untuk Penelitian Kesehatan*. Unesa University Press.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Triyono. (2020). *Analisis data kuantitatif dengan SPSS*. Bumi Aksara.
- Noviyani, D. (2023). Pengaruh Latihan Pernapasan Diafragma terhadap Kecemasan dan Mual Muntah Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Praktik Keperawatan*, 6(1), 90–94.
<http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/201033>
- WHO. (2023). *WHO Global Cesarean Section Report 2023*.