ABSTRAK

Mual muntah merupakan keluhan yang sering dialami pada ibu hamil dan merupakan gejala awal kehamilannya. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama adalah akupresur dan *DBR*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas akupresur dan *DBR* terhadap penurunan mual dan muntah.

Desain penelitian ini *One Group Pre-Post Test*, dengan populasi ibu hamil trimester pertama yang mual muntah, besar sampel 20 responden. Pengambilan sampel *non probability sampling* dengan *total sampling*. Variabel independent akupresur, *DBR*, variabel dependen mual muntah., dengan kuesioner *INVR Pre-Post Test*. Analisis data: Uji *Mann Whitney*.

Hasil penelitian dari 20 responden sebelum diberikan akupresur dan *DBR* hampir seluruhnya ibu hamil (85%) mual muntah berat, setelah diberikan akupresur dan *DBR* hampir seluruhnya ibu hamil (80%) mual muntah sedang. Hasil uji statistik menggunakan *Mann whitney sign rank test*, menunjukkan penurunan signifikan tingkat mual muntah pada ibu hamil setelah intervensi, dengan nilai $p < 0,005$, Maka H_0 ditolak artinya ada efektifitas pemberian akupresur dan *DBR* terhadap tingkat mual muntah.

Simpulan penelitian ini terdapat penurunan mual muntah ibu hamil trimester pertama di TPMB Titik Ariati setelah diberikan akupresur dan *DBR*

Kata kunci: Akupresur, *Deep Breathing Relaxation*, Mual Muntah