



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
HEALTH SCIENCES JOURNAL

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

EFEKTIFITAS REBUSAN JAHE DAN AKUPRESUR PERIKARDIUM 6  
PADA IBU HAMIL TM 1 UNTUK PENURUNAN MUAL MUNTAH  
DI PMB W GARUT

Willya Rizky Fadillah <sup>1\*</sup>, Uci Ciptiasrini <sup>2</sup>, Hidayani, <sup>3</sup> Rudi Simanjuntak<sup>4</sup>

Fakultas Vokasi, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju

E-mail Korespondensi : [uci.ciptiasrini7@gmail.com](mailto:uci.ciptiasrini7@gmail.com)

Diterima : Maret 2024      Sejarah Artikel      Disetujui : April 2024      Dipublikasikan: April 2024

**Abstract**

*Background: Garut Regency in 2021 the number of cases of nausea and vomiting in pregnancy was around 14.2% of 29,771 pregnant women. One method to overcome the problem of nausea and vomiting is by giving boiled ginger water, and another method is by giving pericardium acupressure massage 6 so that it is effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women. Objective: to provide midwifery care for the effectiveness of ginger decoction and pericardium 6 acupressure in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the 1st trimester. Methodology: Type of qualitative research with a case study. Research Results: Ny. D, before being given the ginger decoction, experienced nausea, vomiting or discomfort in the stomach for less than 1 hour and experienced vomiting twice, after being given the ginger decoction, he did not feel nauseous or uncomfortable in the stomach and did not experience vomiting. Mrs. B before being given acupressure 6 experienced nausea, vomiting or discomfort in the stomach for less than 1 hour and experienced vomiting twice, after being given pericardium acupressure, 6 did not feel nausea or discomfort in the stomach and did not experience vomiting. Conclusion: giving ginger decoction is faster in treating nausea and vomiting in pregnant women compared to giving pericardial acupressure 6.*

**Keywords:** acupressure, mausea, pericardial, precnancy, vomiting

**Abstrak**

Latar Belakang: Kabupaten Garut pada tahun 2021 jumlah kasus mual muntah pada kehamilan sekitar 14,2% dari 29.771 ibu hamil. Salah satu metode guna menanggulangi masalah mual muntah tersebut yaitu dengan diberikan air rebusan jahe selain itu cara lainnya dengan pemberian pijat akupresur perikardium 6 sehingga efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Tujuan: untuk memberikan asuhan kebidanan efektifitas rebusan jahe dan akupresur perikardium 6 terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 Metodologi: Jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus Hasil Penelitian: Ny. D sebelum diberikan rebusan jahe mengalami rasa mual muntah atau tidak nyaman pada perut kurang dari 1 jam dan mengalami muntah muntah 2 kali, setelah diberikan rebusan jahe tidak merasa mual atau tidak nyaman pada perut dan tidak mengalami muntah muntah. Ny. B sebelum diberikan akupresur perikardium 6 mengalami rasa mual muntah atau tidak nyaman pada perut kurang dari 1 jam dan mengalami muntah muntah 2 kali, setelah diberikan akupresur perikardium 6 tidak merasa mual atau tidak nyaman pada perut dan tidak mengalami muntah muntah. Kesimpulan: pemberian rebusan jahe lebih cepat dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil dibandingkan dengan pemberian akupresure perikardium 6.

**Kata Kunci:** akupresure ibu hamil, mual muntah, pericardial

**How to Cite:** Willya Rizky Fadillah (2024). Efektifitas Rebusan Jahe dan Akupresur Perikardium 6 pada Ibu Hamil TM 1 untuk Penurunan Mual Muntah Di Pmb W Garut. Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 8 (No. 1)

Alternatif Email : [uci.ciptiasrini7@gmail.com](mailto:uci.ciptiasrini7@gmail.com)

ISSN 2598-1188 (Print)  
ISSN 2598-1196 (Online)

## PENDAHULUAN

*Emesis gravidarum* merupakan kasus yang banyak terjadi pada ibu hamil di Indonesia. *Emesis gravidarum* menyebabkan terganggunya aktivitas, menurunkan nafsu makan dan terjadinya dehidrasi, apabila tidak diatasi maka akan berdampak menjadi *hiperemesis gravidarum*. (Rufaridah, Herien and Mofa, 2019)

*Emesis gravidarum* atau dikenal dengan mual muntah merupakan salah satu tanda awal kehamilan bagi orang awam dikarenakan siklus menstruasi yang panjang sehingga sebagian ibu hamil baru menyadari bahwa dirinya hamil setelah mengalami mual muntah. *Emesis gravidarum* menyebabkan rasa tidak nyaman karena adanya perasaan pusing, perut kembung dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1. *Emesis gravidarum* jika tidak segera diatasi dapat menjadi hal yang patologis (Rachmawati, 2018).

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2019 *emesis gravidarum* terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12.5 % dari seluruh kehamilan. Angka kejadian *emesis gravidarum* yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10.8% di China, 2.2% di Pakistan, 1-

3% di Indonesia, 1.9% di Turki, 0.9% di Norwegia, 0.8% di Canada, 0.5% di California, 0,5%-2% di Amerika . Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 ibu hamil sebesar 228/100.000 perempuan, yang mengalami *emesis Gravidarum* sebesar 26%. Sedangkan pada tahun 2019 jumlah ibu hamil sebesar 359/100.000 perempuan, dan yang mengalami *emesis gravidarum* dalam kehamilan diperkirakan sebesar 32% (Kemenkes, 2019). Menurut data di Jawa Barat pada tahun 2021 kejadian mual muntah sebesar 13% dari ibu hamil mengalami mual muntah (Dinkes Jabar, 2021), sedangkan menurut data di Kabupaten Garut tahun 2021, jumlah kasus mual muntah pada kehamilan sekitar 14,2% dari 29.771 ibu hamil (Dinkes Garut, 2021).

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, sosial dan emosional di lingkungan keluarga. Setiap kehamilan juga dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama kehamilannya. Mual dan muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik maupun psikologi. Mual dan muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Hal tersebut sudah diketahui minimal sejak masa Hippocrates. Mual dan muntah biasa nya timbul sejak

usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi hingga 16 hingga 18 minggu. Mual dan muntah terjadi karena pengaruh HCG, tonus otot-otot traktus digestivus menurun sehingga kemampuan bergerak seluruh traktus digestivus juga berkurang. Komplikasi mual dan muntah terjadi pada primigravida sekitar 60- 80% dan terjadi pada multigravida sekitar 40-60% (M. Rohmah, 2018).

Mual muntah pada kehamilan dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu hamil salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme pada tubuh. Dampak lain dari mual muntah juga dapat mengakibatkan kehilangan berat badan sekitar 5% karena kandungan karbohidrat, protein dan lemak terpakai untuk energi (Desmariyenti, 2022). Apabila mual muntah berkelanjutan menjadi hiperemesis gravidarum maka akan mengakibatkan gangguan pada kehamilan misalnya ibu akan mengalami syok, dehidrasi, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, dan dapat terjadi robekan

pada lambung dan selaput jaringan esophagus akibat terlalu sering muntah. Sedangkan risiko pada janin akan mengalami prematur, tumbuh kembang janin terhambat, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan *apgar score* bayi kurang dari tujuh (Utama, 2021).

Penanganan mual muntah pada kehamilan dapat di atasi dengan teraphy farmakologi dan nonfarmakologi. Beberapa teraphu nonfarmakologi yang dapat di gunakan adalah dengan menggunakan herbal seperti Daun papermint, lemon, lavender, dan jahe (Maternity, 2017). Jahe merupakan tanaman rimpang yang mempunyai banyak khasiat. Dalam jahe mengandung Atsiri Zingiberena (zingiroan), Gingerol, zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, Vitamin A serta resin pahit yang mampu menghambat serotonin. Sehingga dapat merilekskan otot saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga mual dan muntah bisa berkurang (Ramadhani, I. P., & Ayudia, 2019). Kandungan Jahe dapat mengurangi gas dari dalam abdomen sehingga dapat meredakan perut kembung, Menurut Khairani, 2014 cara mengkonsumsi air rbusan jahe adalah dengan menggunakan 250 mg jahe dan 250 mg air, ydi minum pada pagi hari selama 4 hari. Jahe berkhasiat sebagai profilakasis dan detoksifikasi selain itu kandungan gingerol dalam jahe dapat menghambat muntah dan migrain dalam kehamilan (Wulandari, D.

A., Kustriyanti, D., & Aisyah, 2019)

Penelitian yang dilakukan (Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, 2019) didapatkan hasil bahwa pemberian minuman jahe berpengaruh pada penurunan emesis gravidarum dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal serupa juga di kemukakan Wulandari, dkk (2019) yang menyimpulkan bahwa konsumsi air jahe berpengaruh pada emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p-value = 0.000 (Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, 2019)

Berdasarkan penelitian (Putri, A.D., Andiani, 2017) sebelum di lakukan intervensi rerata frekuensi mual dan muntah adalah 13 kali / hari, dan setelah di berikan intervensi, rerata frekuensi mual dan muntah menjadi 3,18 kali / hari. Sejalan dengan penelitian Ningsih, dkk (2020) yang mendapatkan rerata frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan seduhan jahe adalah 9,36 kali/hari, sedangkan rerata setelah diberikan seduhan jahe adalah 4,86 kali/hari. Dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi seduhan jahe dengan nilai  $Z = -4,123$  dan p value = 0, yang artinya mengkonsumsi seduhan jahe efektif untuk mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I (Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, 2020).

Selain pemberian jahe, solusi untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan yaitu dengan pemberian pijat akupresur titik Nei Guan (Perikardium 6). Akupresur dapat memberikan rangsangan pada titik akupresur dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Widyastuti et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6) efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6), dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang.

Akupresur dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Penelitian yang lain dilakukan oleh (Renityas, 2019) di Puskesmas Yosomulyo dan Puskesmas Sumber Sari Bantul dengan berjudul "Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur untuk Mengurangi Mual Muntah

pada Ibu Hamil Emesis Gravidarum”, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penekanan pada titik PC 6 selama 15 menit dapat mengurangi mual muntah. Penelitian lain dilakukan oleh (Mariza & Ayuningtias, 2019) di PMB Ny. W Wirahayu Panjang Tahun 2018 dengan berjudul “Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1” penelitian ini dilakukan bagian 3 jari dibawah pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 4 di pagi hari dengan menggunakan kuisioner indeks Rhode. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian akupresur titik perikarium 6 (p6) terhadap penurunan emesis gravidarum atau mual muntah.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji efektivitas rebusan jahe dan akupresur perikardium 6 terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB Y Garut.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil sebanyak 2 orang di PMB Ny. W Kabupaten Garut Tahun 2023. Penentuan sampel pada penelitian ini

menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yaitu Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: Responden yang berkunjung ke PMB Ny. W pada bulan Juni 2023. Bersedia untuk dilakukan intervensi dan mengikuti prosedur penelitian. Ibu hamil trimester pertama (0-12 minggu) yang mengalami mual muntah (+) dengan kategori ringan (skor 4-7). Tidak memiliki penyakit komplikasi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: Ibu hamil yang mengalami hiperemesis. Ibu hamil yang menggunakan terapi farmakologi dan *antiemetic* lainnya selama mengalami mual muntah. Ibu tidak bersedia menjadi responden. Ibu yang sedang mengkonsumsi obat anti muntah. Ibu yang memiliki penyakit komplikasi.

Kegiatan ini dilakukan di PMB Ny. W Kabupaten Garut. Waktu kegiatan asuhan kebidanan dilaksanakan pada bulan Juni 2023 s/d Juli 2023.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah checklist dan lembar observasi yang dibuat oleh peneliti untuk mengetahui frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Penyajian data dalam bentuk teks dilakukan untuk mendeskripsikan atau memberikan penjelasan dari data yang telah disajikan dalam bentuk tabel. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan master tabel dan tabel distribusi frekuensi, dimana data disusun dalam baris dan kolom dengan sedemikian rupa sehingga dapat

memberikan gambaran.

## HASIL

**Tabel 1.** Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan Kasus 2

No.	Dalam 24 jam terakhir	Kasus I (Diberikan Rebusan Jahe)			Kasus I (Diberikan Akupresure)		
		K1	K2	K3	K1	K2	K3
1	Merasa mual atau tidak nyaman pada perut	< 1 jam	Tidak ada	Tidak ada	< 1 jam	< 1 jam	Tidak ada
2	Mengalami Muntah-muntah	2 kali	Tidak muntah	Tidak muntah	2 kali	1 kali	Tidak muntah
3	Mengalami Muntah kering	Tidak muntah	Tidak muntah	Tidak muntah	Tidak muntah	Tidak muntah	Tidak muntah

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu Ny. D dimana hasil pemeriksaan skala PUQE pada kunjungan ke-1 merasa mual atau tidak nyaman pada perut selama < 1 jam, mengalami muntah sebanyak 2 kali dan muntah kering tidak mengalami. Kunjungan ke-2 dan ke-3, Ny. D sudah tidak mengalami mual, muntah dan muntah kering. Sedangkan pada kasus II yaitu Ny. B dimana hasil pemeriksaan skala PUQE pada kunjungan ke-1 merasa mual atau tidak nyaman pada perut selama < 1 jam, mengalami muntah sebanyak 2 kali dan muntah kering tidak mengalami. Kunjungan ke-2, Ny. B masih mengalami mual-mual selama < 1 jam, muntah sebanyak 1 kali dan muntah kering tidak ada. Pada kunjungan ke-3, Ny. B sudah tidak mengalami mual, muntah dan muntah kering.

## PEMBAHASAN

### Efektivitas Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1

Berdasarkan hasil Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. D didapatkan hasil anamnesa bahwa Ny. D umur 22 tahun hamil anak pertama dengan umur kehamilan 11 minggu mengeluh badan terasa lelah dan mual muntah sebanyak 2 kali sehari. Berdasarkan pengkajian data objektif terlihat keadaan fisik dan emosional ibu normal sehingga diagnosa yang ditegakkan adalah Ny. D umur 22 tahun G1P0A0 Hamil 11 minggu dengan emesis gravidarum.

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (*luteinizing hormone*) dan

disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan. (Rufaridah, Herien and Mofa, 2019)

Penanganan *emesis gravidarum* pada Ny. D yaitu dengan menganjurkan ibu untuk minum rebusan jahe dan gula merah dengan cara jahe sebanyak 1 batang (1000 mg) diiris tipis kemudian dicampur dengan gula merah sesuai selera lalu dicampur dengan air sebanyak 250 ml dimasak dengan api kecil sampai mendidih lalu diminum dalam keadaan hangat satu kali sehari setiap pagi.

Terapi awal pada mual muntah sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan. Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga

digunakan dalam ramuan obat tradisional (Rahmawati 2017).

Jahe merupakan tanaman rimpang yang mempunyai banyak khasiat. Dalam jahe mengandung Atsiri Zingiberena (zingiroan), Gingerol, zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, Vitamin A serta resin pahit yang mampu menghambat serotonin. Sehingga dapat merilekskan otot saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga mual dan muntah bisa berkurang (Ramadhani, I. P., & Ayudia, 2019). Jahe merupakan pilihan yang sangat efektif untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan karena bekerja cepat dan secara langsung mempengaruhi sistem saraf pusat. Selain keefektifan jahe juga memiliki efek samping yang minimal dan selama ini tidak ada laporan mengenai efek samping pada dosis pengonsumsi 1 gr perhari. Efektifitas jahe juga dipengaruhi oleh cara pengolahan jahe tersebut.

Manfaat jahe dapat meredakan mual yang disebabkan oleh *morning sickness* vertigo maupun efek samping pengobatan kanker, anda dapat memakan jahe secara mentah atau menjadikannya minuman jahe dalam bentuk permen juga dapat bekerja dengan baik terutama dalam mengatasi mual yang diderita ibu hamil. Kandungan Jahe dapat mengurangi gas dari dalam abdomen sehingga dapat meredakan perut kembung, Menurut Khairani, 2014 cara mengkonsumsi air rebusan jahe adalah

dengan menggunakan 250 mg jahe dan 250 mg air, di minum pada pagi hari selama 7 hari. Jahe berkhasiat sebagai profilaksis dan detoksifikasi selain itu kandungan gingerol dalam jahe dapat menghambat muntah dan migrain dalam kehamilan (Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, 2019)

Penelitian yang dilakukan (Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, 2019) didapatkan hasil bahwa pemberian minuman jahe berpengaruh pada penurunan emesis gravidarum dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal serupa juga di kemukakan Wulandari, dkk (2019) yang menyimpulkan bahwa konsumsi air jahe berpengaruh pada emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p-value = 0.000 (Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, 2019)

Berdasarkan penelitian (Putri, A.D., Andiani, 2017) sebelum di lakukan intervensi rerata frekuensi mual dan muntah adalah 13 kali / hari, dan setelah di berikan intervensi, rerata frekuensi mual dan muntah menjadi 3,18 kali / hari. Sejalan dengan penelitian Ningsih, dkk (2020) yang mendapatkan rerata frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan seduhan jahe adalah 9,36 kali/hari, sedangkan rerata setelah diberikan seduhan jahe adalah 4,86 kali/hari. Dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi seduhan jahe dengan nilai  $Z = -4,123$  dan p value = 0, yang artinya mengkonsumsi seduhan jahe efektif untuk mengurangi

frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I (Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, 2020).

Menurut asumsi penulis, rebusan jahe ditambah gula aren sangat efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, karena Gingerol yang terkandung dalam jahe memiliki efek sebagai *antiinflamasi*, *antipiretik*, *gastroprotective*, *cardiotonic* dan *anti hepatoksik*, *anti kanker*, *anti artherosclerotic*, *anti oksidan*, *anti angiogenesis*, *anti inflamasi* yang bermanfaat untuk mengatasi mual muntah, sedangkan gula aren berfungsi sebagai pemanis sehingga rasa jahe yang panas tidak akan terasa menyengat lagi karena tertutupi rasa gula aren yang manis sehingga kombinasi jahe dan gula aren akan terasa enak oleh ibu hamil.

### **Efektivitas Akupresur Perikardium 6 terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1**

Berdasarkan hasil Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. B didapatkan hasil anamnesa bahwa Ny. B umur 23 tahun hamil anak pertama dengan umur kehamilan 11 minggu mengeluh badan terasa lelah dan mual muntah sebanyak 2 kali sehari. Berdasarkan pengkajian data objektif terlihat keadaan fisik dan emosional ibu normal sehingga diagnosa yang ditegakkan adalah Ny. B umur 23 tahun G1P0A0 Hamil 11 minggu dengan mual muntah emesis gravidarum.

Penanganan *emesis gravidarum* pada

Ny. D yaitu dengan melakukan prosedur terapi akupresure di titik perikardium 6 dengan cara ibu dipersilahkan untuk berbaring di ruangan yang tenang kemudian membersihkan tangan sebelum melakukan pemijatan lalu membersihkan area yang akan di pijat dengan air bersih dan pastikan tidak ada luka di lokasi yang akan dipijat, selanjutnya jari tangan digunakan untuk menekan dengan cara mengukur 3 jari ke atas dari pergelangan tangan pada bagian dalam, akan terasa kenyal dan sedikit lekukan saat di palpasi berkonsentrasi dan fokus pada satu titik lalu melakukan gerakan secara teratur dan perlahan dilakukan sampai 2 menit.

Solusi untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan yaitu dengan pemberian pijat akupresur titik Nei Guan (Perikardium 6). Akupresur dapat memberikan rangsangan pada titik akupresur dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Widyastuti et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6) efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6), dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang.

Akupresur titik P6 terletak di jalur

meridian selaput jantung yang memiliki dua cabang, sebuah cabang masuk ke selaput jantung dan jantung, menembus diafragma, keruang tengah dan ruang bawah perut melintasi lambung dan usus besar (Rukayah, 2015). Stimulasi akupresur pada titik perikardium 6 mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid, sistem non opioid, dan inhibisi pada saraf simpatik sehingga terjadi penurunan frekuensi mual. Terjadi reaksi lokal yang mampu merangsang nitric oxide yang meningkatkan motilitas usus, sehingga dapat menurunkan mual pada ibu hamil. Muntah dapat terjadi bila mual tidak diblok, sehingga agar mual tidak berlanjut pada muntah dengan pemblokkan pada stimulasi mual. Terjadinya inhibisi syaraf simpatis menyebabkan terjadi penurunan frekuensi muntah karena kerja syaraf simpatis memperlambat peristaltik usus yang mampu memperburuk peristaltik usus yang sudah melambat secara fisiologi karena kehamilan akibat stimulasi hormon progesteron (Sulistiyawati, 2019).

Titik P6 berada di pergelangan tangan bagian dalam, tiga cun (inci dalam bahasa cina) ke atas dari pergelangan tangan. Pengukuran titik P6 lebih mudah dengan tiga jari dari satu tangan wanita harus ditempatkan di bagian dalam pergelangan tangan yang lain. Titik P6 ada di antara lebar dua dan tiga jari ke atas dari lipatan pergelangan tangan. Terasa kenyal dan sedikit lekukan dapat dirasakan saat

dipalpsi. Menurut penelitian Mayasari dan Savitri (2015) terapi akupresur pada titik pericardium 6, pemberian akupresur dilakukan dalam waktu 30 detik sampai 2 menit tiap merasa mual dan muntah.

Penelitian yang lain dilakukan oleh (Renityas, 2019) di Puskesmas Yosomulyo dan Puskesmas Sumber Sari Bantul dengan berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Emesis Gravidarum”, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penekanan pada titik PC 6 selama 15 menit dapat mengurangi mual muntah. Penelitian lain dilakukan oleh (Mariza & Ayuningtias, 2019) di PMB Ny. W Wirahayu Panjang Tahun 2018 dengan berjudul “Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1” penelitian ini dilakukan bagian 3 jari dibawah pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 4 di pagi hari dengan menggunakan kuisioner indeks Rhode. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian akupresur titik perikardium 6 (p6) terhadap penurunan emesis gravidarum atau mual muntah.

Menurut asumsi penulis, pemberian akupresur dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil hal ini dikarenakan terjadi reaksi lokal yang mampu merangsang nitric oxide yang meningkatkan motilitas usus,

sehingga dapat menurunkan mual pada ibu hamil. Muntah dapat terjadi bila mual tidak diblok, sehingga agar mual tidak berlanjut pada muntah dengan pemblokkan pada stimulasi mual.

### **Perbedaan Efektivitas Rebusan Jahe dan Akupresur Perikardium 6 terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1**

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. D dan Ny. B sama-sama mengalami emesis gravidarum. Penanganan kepada Ny. D dan Ny. B dilakukan secara berbeda dimana pada Ny. D pada saat kunjungan pertama didapatkan muntah sebanyak 2 kali sehari dan untuk menangani mual muntah diberikan terapi rebusan jahe dengan cara menganjurkan pada ibu untuk minum rebusan jahe dan gula merah dengan cara jahe sebanyak 1 batang (1000 mg) diris tipis kemudian dicampur dengan gula merah sesuai selera lalu dicampur dengan air sebanyak 250 ml dimasak dengan api kecil sampai mendidih lalu diminum dalam keadaan hangat satu kali sehari setiap pagi.

Hasilnya pada kunjungan kedua Ny. D mengatakan dalam 24 jam gejala mual, muntah dan muntah kering sudah tidak ada dan nafsu makannya mulai meningkat dan pada kunjungan ketiga Ny. D mengatakan nafsu makan makin meningkat

Sedangkan pada Ny. B saat kunjungan pertama mengatakan badan terasa lelah dan mengalami mual muntah di pagi hari sebanyak 2 kali sehari,

penanganan pada Ny. B diberikan pijat akupresur yaitu dengan cara Melakukan prosedur trapi akupresure di titik perikardium 6 dengan cara ibu dipersilahkan untuk berbaring di ruangan yang tenang kemudian membersihkan tangan sebelum melakukan pemijatan lalu membersihkan area yang akan di pijat dengan air bersih dan pastikan tidak ada luka di lokasi yang akan dipijat, selanjutnya jari tangan digunakan untuk menekan dengan cara mengukur 3 jari ke atas dari pergelangan tangan pada bagian dalam, akan terasa kenyal dan sedikit lekukan saat di palpasi berkonsentrasi dan fokus pada satu titik lalu melakukan gerakan secara teratur dan perlahan dilakukan sampai 2 menit.

Hasil kunjungan kedua mengatakan dalam 24 jam gejala mual hanya satu kali, muntah satu kali pada pagi hari dan muntah kering tidak ada. Lalu pada kunjungan ketiga Ny. B mengatakan dalam 24 jam gejala mual, muntah dan muntah kering sudah tidak ada lagi dan nafsu makan mulai meningkat.

Mual pada awal kehamilan juga dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon dan lain sebagainya (Parwitasari, 2015). Ibu hamil yang mengalami mual muntah terjadi penurunan setelah diberikan minuman jahe (Putri, 2017).

Keunggulan jahe adalah kandungan

minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf bekerja dengan baik. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang oleoresin menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh (Khasanah, 2017).

Jahe bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek anti emetik pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Efek jahe pada susunan saraf pusat ditunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, terdapat penurunan frekuensi muntah. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat. Disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Beberapa studi menyebutkan bahwa jahe mempunyai efek yang bermanfaat terhadap pencegahan kanker, mual dan muntah saat kehamilan, mual muntah pada pasien kemoterapi, dan mual muntah setelah tindakan operasi (Soa, dkk, 2018).

Penelitian ini juga dikuatkan oleh penelitian Parwitasari dkk dimana hasil penelitian memperlihatkan rata-rata intensitas derajat mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan rebusan jahe adalah 18,83. Hasil analisa diperoleh p-value  $0,001 < 0,05$ . Artinya terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian rebusan jahe.

Selain itu, Akupresur juga dapat

menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Hal ini Sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Mady (2019) mengenai pengaruh acupressure pada ibu hamil trimester I yang mengeluh mual dan muntah, setelah diberikan acupressure pada titik Pericardium 6 (Neiguan) selama 10 menit pada kedua pergelangan tangan dengan total periode perawatan sekitar 60 menit dengan durasi 7 menit perhari didapatkan hasil adanya penurunan frekuensi mual dan muntah setelah diberikan terapi acupressure dengan hasil ( $p < 0.001$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tara et al (2020) dimana penerapan acupressure pada ibu hamil trimester I dengan keluhan mual dan muntah didapatkan hasil acupressure berhasil dalam menurunkan mual dan muntah ( $p < 0.0001$ ). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh terapi akupresur terhadap mual muntah pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil tersebut diatas terdapat sedikit perbedaan dimana pada Ny. D saat kunjungan kedua sudah tidak mengalami mual muntah lagi sedangkan pada Ny. B pada kunjungan kedua masih

mengalami muntah 1 kali dan pada kunjungan ketiga baru tidak mengalami mual muntah. Sehingga peneliti berasumsi bahwa pemberian rebusan jahe lebih cepat dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan dibandingkan dengan pemberian akupresur.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil hasil asuhan kebidanan pada Ny. D dan Ny. B dengan mual muntah pada kehamilan dapat disimpulkan sebagai berikut Mual muntah pada Ny. D sebelum diberikan rebusan jahe sebanyak 2 kali per hari dan tidak lagi mual muntah setelah 3 hari diberikan rebusan jahe. Mual muntah pada Ny. B sebelum diberikan pijat akupresur sebanyak 2 kali per hari dan tidak lagi mual muntah setelah 7 hari diberikan akupresur. Pemberian rebusan jahe lebih cepat dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil dibandingkan dengan akupresur.

Disarankan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi mual muntah pada kehamilan dan sebagai alternatif pengobatan non medis dalam pencegahan mual muntah pada kehamilan trimester I salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi rebusan jahe.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinkes Garut, (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2021*, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- Dinkes Jabar, (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2020*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.

- Irianti. dkk. (2014). Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti. Jakarta : Sagung seto.
- Kementerian Kesehatan RI, (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kemenkes RI, Jakarta.
- M. Rohmah, S. Natalia, and Anggriani, (2018). "Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa Paradisiaca.L) Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," J. STIKES Surya Mitra Husada Kediri, vol. 1, no. 2, pp. 1–8
- Mandriwati, dkk (2018) Auhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. Jakarta: EGC.
- Mayasari dan Savitri (2015). Pengaruh Terapi Komplementer Akupresur terhadap Mual Muntah Pasca Operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
- Putri, A. D., Andiani, D., Haniarti, & Usman. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimerster I (Proceeding Seminar Nasional IKAKESMADA). Universitas Muhammadiyah Parepare. ISBN: 978-979-3812-41-0.
- Rachmawati, A. D., & Milanda, T. (2018). Review Artikel: Terapi Mual Dan. Muntah Selama Masa Kehamilan. *Farmaka Suplemen*, Vol 16 No 3.
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Renityas N. N., (2019). Pengaruh Titik Nei Guan (P6) terhadap Pengurangan Keluhan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sananwetan Blitar. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 3, No. 01.
- Rufaridah A, Herien Y, Mofa E. Pengaruh seduhan zingiber officinale (jahe) terhadap penurunan emesis gravidarum. *Jurnal Endurance*. 2019 Mar 1;4(1):204.
- Setyaningrum, Hesti Dwi dan Cahyo Saparinto. (2013). *Jahe*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Sulistiyawati, A. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada ibu nifas*.Jogjakarta: Andi Offset.
- Widyastuti, D. E., Rumiya, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarium Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96-104.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D. dan Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), p. 42. doi: 10.34310/sjkb.v6i1.246.