

## Pengaruh Terapi Akupresur dan Jahe Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil : *Systematic Literature Review*

Floriana Venny<sup>a.1</sup>, Yustina Ananti<sup>b.2. \*</sup>, Tri Budi Rahayu<sup>c.3</sup>

<sup>a,b,c</sup> Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta

Email : <sup>1</sup>[FlorianaVenny15@gmail.com](mailto:FlorianaVenny15@gmail.com); <sup>2</sup> [yustiana010311@gmail.com](mailto:yustiana010311@gmail.com); <sup>3</sup> [triarahayu88@gmail.com](mailto:triarahayu88@gmail.com)

\* corresponding author

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received: 21 October 2022

Revised: 17 November 2022

Accepted: 28 November 2022

#### Key Word:

Acupressure,  
Ginger,  
Nausea,  
Pregnant Women,  
Vomiting

### ABSTRACT

**Background:** Nausea and vomiting in pregnancy is a condition of nausea and even vomiting in early pregnancy. This condition of nausea and vomiting occurs due to hormonal changes in the body, which increase dramatically in early pregnancy. Efforts that can be made to overcome nausea and vomiting in pregnancy include the provision of acupressure and ginger therapy. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure and ginger therapy on nausea and vomiting in pregnant women with a systematic literature review. **Method:** This research design uses a systematic literature review, with a meta-synthetic approach. from international and national journals that meet the inclusion and exclusion criteria. From the database search results, namely PubMed, Science Direct, and Google Scholar, which are adjusted to keywords. **Results:** Installation of acupressure elastic bracelets for 4 days on both wrists or pressing the wrists using 3 fingers, with a duration of 5-15 minutes for 4 days can launch energy, blood flow and instruct endocrine hormones to release endorphins in the body, so that mothers feel calmer . Giving 12 ginger capsules, 2x1 for 4-7 days or 250 ml of ginger decoction, 2x1 for 4-7 days can also overcome nausea and vomiting in pregnant women because the gingerol and shogaol content in ginger is useful for blocking serotonin which functions in inducing nausea, which causes nausea. can speed up gastric emptying. The results of the journal analysis stated that acupressure and ginger therapy had an effect on nausea and vomiting in pregnant women with p-value <0.05. **Conclusion:** Acupressure and ginger therapy can overcome nausea and vomiting in pregnant women.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## 1. Pendahuluan

Mual muntah pada kehamilan merupakan suatu gejala yang terjadi pada awal kehamilan, mual muntah ini biasa terjadi pada pagi hari[5]. Kondisi ini merupakan hal yang fisiologis, dimana pada awal kehamilan seorang perempuan yang hamil, akan mengalami perubahan dalam dirinya baik fisik maupun psikologis [1].

Menurut data *World Health Organisation* (WHO) angka kejadian *hiperemesis Gravidarum* mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum [2]. Keluhan mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida (Depkes RI, 2013).

Data dari kasus kejadian emesis gravidarum, yang dicari oleh peneliti cukup sulit untuk didapatkan sehingga peneliti mencantumkan angka kejadian *hiperemesis gravidarum* yang peneliti dapatkan menurut penelitian [3], dimana data yang didapatkan dari Rumah Sakit Umum Daerah Panembahan Senopati Bantul periode 1 Januari 2011 – 30 November 2013, menyatakan bahwa terdapat 5.683 ibu hamil dan yang mengalami *hiperemesis gravidarum* sebanyak 120 (2,1%) ibu hamil atau sekitar 21 kasus per 1.000 kehamilan, dan terdapat 101 (84,2%) diantaranya harus dirawat di Rumah Sakit di karena kejadian *hiperemesis gravidarum*. Angka tersebut menunjukkan bahwa kejadian *hiperemesis gravidarum* di Rumah Sakit Umum Daerah Panembahan Senopati Bantul masih cukup tinggi dan perlu mendapatkan perhatian dan penanganan secara serius karena *hiperemesis gravidarum* dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin [4]

Salah satu dampak jika mual muntah tidak ditangani dengan baik adalah ibu akan kehilangan cairan elektrolit dan dapat mengalami dehidrasi, kemudian nutrisi yang disalurkan kebayi tidak terpenuhi dengan baik, sehingga bayi akan kekurangan nutrisi, bahkan dapat mengancam nyawa ibu maupun bayi [5]. Upaya dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil yaitu dengan pengobatan komplementer, sesuai dengan undang-undang [6] No.15 pasal 1 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer. Terapi akupresur merupakan salah satu pengobatan komplementer yang dapat diterapkan pada ibu hamil atau pada awal kehamilan. Proses atau teknik terapi akupresur ini yaitu dengan menitikberatkan pada titik-titik saraf tubuh dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil [7].

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 ( $p < 0.001$ ) [8]. 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.

Selain menggunakan terapi akupresur, jahe juga dapat digunakan sebagai Pengobatan tradisional secara non farmakologi, dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh [9] (Rufaridah *et al.* 2019) menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan minuman jahe efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum. Sehingga Untuk mengatasi mual muntah dapat dilakukan dengan pengobatan tradisional salah satunya adalah dengan meminum teh jahe, memakan permen jahe ataupun minum air rebusan jahe [10]

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Systematik Literatur Review, dengan pendekatan meta-sintesis dari jurnal internasional dan nasional yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. databased yang digunakan yaitu *PubMed*, *Science Direct* dan *Google Scholar*. Pencarian jurnal melalui database *PubMed* dan *Science Direct*.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan Metode *Systematic literature review* atau sering disingkat SLR. Yaitu dengan cara mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya [11].

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Nursalam, 2017). Penelitian ini menggunakan 3 database yaitu, pubmed, sciendirect, dan google scholar.

Populasi pada penelitian ini adalah jurnal internasional dan nasional yang berkaitan dengan pengaruh pemberian terapi akupresur dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih agar dapat mewakili karakteristik populasi dalam penelitian (Nursalam, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah jurnal internasional dan jurnal nasional yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

**Tabel 1 kriteria inklusi dan eksklusi**

| No | Kriteria Inklusi                                                                                                                                           | Kriteria Eksklusi                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1  | Jurnal Internasional dan Jurnal Nasional                                                                                                                   | Bukan penelitian asli tetapi pengabdian masyarakat |
| 2  | Jurnal yang didapatkan 10 tahun terakhir (tahun 2012-2021)                                                                                                 | Hanya berisi abstrak                               |
| 3  | Jurnal dalam bentuk Full text                                                                                                                              | Tidak membahas terapi akupresur dan jahe           |
| 4  | Jurnal berbayar, dan jurnal yang mempunyai variabel independen terapi akupresur dan jahe, sedangkan variabel dependen mengatasi mual muntah pada ibu hamil | Tidak ada data yang tersedia                       |
| 5  | Responden semua ibu hamil yang mengalami keluhan mual muntah pada kehamilan.                                                                               |                                                    |

Kriteria inklusi adalah kriteria yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sampel. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari :

Variabel Independent : Terapi akupresur dan jahe.

Variabel Dependent : Mual muntah pada ibu hamil.

Yang dituangkan dalam frase penelusuran.

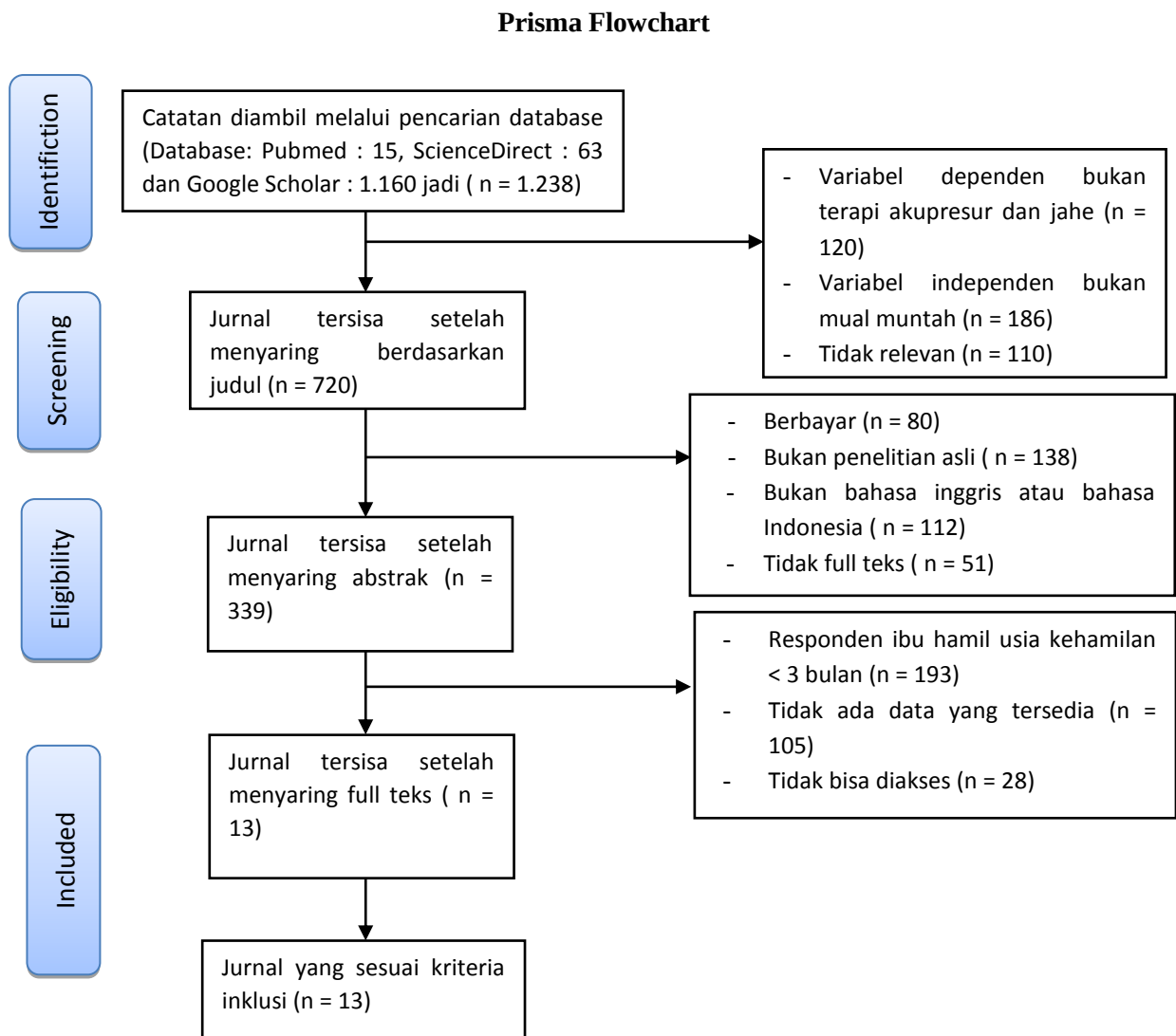
**Tabel 2**

| No | Search Phrase                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | (Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother)                                                        |
| 2  | (Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother) AND (Acupressure)                                      |
| 3  | (Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother) AND (Ginger)                                           |
| 4  | (Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother) AND (Acupressure) AND (Ginger) AND Nausea and Vomiting |

Bila diformasikan kedalam keyboard pencarian maka akan muncul sebagai berikut “(Pregnant women OR Expectant mother OR Pregnant mother) AND (Acupressure) AND (Ginger) AND Nausea and Vomiting” keyboard ini yang digunakan dalam melakukan pencarian jurnal Internasional pada database Pubmed, Scindirect, dan Google Scholar. Sehingga didapatkan jurnal-jurnal yang digunakan sebagai sampel pada penelitian ini.

Berikut gambaran hasil penyaringan penelitian studi didalam diagram flow PRISMA :

Gambar 1. Diagram PRISMA flowchart. Pengaruh Terapi Akupresur dan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Systematic Literature Review.



Penelitian ini dilakukan dengan cara Memformulasikan pertanyaan penelitian, Menentukan data based yang digunakan yaitu : Pubmed, Science Direct dan Google Scholar, Menentukan kriteria inklusi dan esklsi, Seleksi hasil-hasil penelitian yang relevan, Mendokumentasikan hasil seleksi dan menyusun prisma, mulai dari bulan September 2021 sampai bulan Februari 2022.

### 3. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang berjudul pengaruh terapi akupresur dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil *systematic literature review* sebagai berikut :

**Karakteristik jurnal****Tabel 1 karakteristik jurnal**

| Karakteristik            | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------------------------|-----------|----------------|
| <b>Tahun</b>             |           |                |
| 2012 – 2016              | 5         | 38,46 %        |
| 2017 – 2021              | 8         | 61,53 %        |
| Total                    | 13        | 100 %          |
| <b>Publikasi</b>         |           |                |
| Internasional            | 10        | 76,92 %        |
| Nasional                 | 3         | 23,07 %        |
| Total                    | 13        | 100 %          |
| <b>Bahasa</b>            |           |                |
| Inggris                  | 10        | 76,92 %        |
| Indonesia                | 3         | 23,07 %        |
| Total                    | 13        | 100 %          |
| <b>Desain</b>            |           |                |
| Uji skstrak anova        | 2         | 15, 38 %       |
| RCT                      | 5         | 38,46 %        |
| Eksperimen               | 4         | 30, 76 %       |
| Elektronik database      | 2         | 15, 38 %       |
| Total                    | 13        | 100 %          |
| <b>Tempat penelitian</b> |           |                |
| Negara maju              | 7         | 53,84 %        |
| Negara berkembang        | 6         | 46,15 %        |
| Total                    | 13        | 100 %          |

Berdasarkan tabel 1 diatas, Karakteristik jurnal pada penelitian ini ialah jurnal yang di dapatkan terbanyak pada tahun 2017-2021 sebanyak 8 jurnal (61,53%), dan paling sedikit pada tahun 2012-2016 sebanyak 5 jurnal (38,46%) dipublikasi pada jurnal internasional sebanyak 10 jurnal (76,92%). Dari 13 jurnal yang didapatkan, jurnal dalam bahasa inggris paling banyak yaitu sebanyak 10 jurnal (76,92%) sedangkan jurnal dalam bahasa Indonesia sebanyak 3 jurnal (23,07%). Dalam penelitian ini jurnal yang didapatkan kebanyakan menggunakan desain penelitian RCT sebanyak 5 jurnal (38,46%), eksperimen sebanyak 4 jurnal (30,76%), uji estrak Anova dan eletronik database sebanyak 2 jurnal (15,38%). Karakteristik jurnal berdasarkan tempat atau negaranya ialah, kebanyakan dari Negara maju sebanyak 7 jurnal (53,84%), dan untuk Negara berkembang sebanyak 6 jurnal (46,15%).

**Karakteristik Responden****Tabel 2 karakteristik reponden**

| UK               | Frekuensi | Presentase |
|------------------|-----------|------------|
| Trimester 1      | 9         | 69,23 %    |
| Tidak dijelaskan | 4         | 30,76 %    |
| <b>Total</b>     | 13        | 100 %      |

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa Karakteristik responden dalam penelitian ini kebanyakan usia kehamilan trimester 1 sebanyak 9 jurnal (69,23%), sedangkan terdapat 4 jurnal (30,76%) yang tidak menjelaskan usia kehamilan.

## Dosis pemberian Terapi akupresur dan Jahe

**Tabel 4 Dosis pemberian terapi akupresur dan jahe**

| No | Terapi Akupresur                                                                                                           |                                                                 | Pemberian Jahe                                                           |                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Cara pemberian                                                                                                             | Dosis pemberian                                                 | Cara pemberian                                                           | Dosis pemberian                                                                                           |
| 1  | Pemberian gelang elastis akupresur pada kedua pergelangan tangan                                                           | Diberikan selama 4 hari secara berturut-turut                   | Pemberian 12 kapsul (250 mg)                                             | Diberikan 2x1 selama 4-7 hari                                                                             |
| 2  | Pemberian terapi akupresur dengan melakukan pemijitan pada pergelangan tangan secara bergantian dengan menggunakan 3 jari. | Diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 5-15 menit | Pemberian rebusan jahe (2,5 mg) jahe di iris dan ditambahkan air 250 ml. | Diberikan sebanyak 2x1 selama 4-7 hari diminum pada pagi hari sebelum makan dan malam hari sebelum tidur. |

## 4. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian dengan *systematic literature review*, yang menggunakan 13 jurnal yang di pilih dan di jadikan sampel pada penelitian ini. Adapun hasil analisis jurnal ini akan dibahas dibawah sebagai berikut :

### Karakteristik jurnal

Dari hasil kajian literatur yang telah didapatkan, bahwa sebagian besar jurnal pada penelitian ini di publikasikan pada tahun 2017-2021 sebanyak 8 jurnal (61,53%). Pada ke 13 jurnal ini, terdapat 10 jurnal internasional (76,92%) dan 3 jurnal nasional (23,07%). Hal ini menunjukkan bahwa jurnal dalam penelitian ini merupakan jurnal tahun terkini atau yang terbaru, sehingga informasinya juga lebih kuat. Sesuai dengan teori *evidence based midwifery* yang menyatakan bahwa dalam memberikan informasi harus dengan bukti-bukti ilmiah yang terkini atau yang terbaru sehingga dapat di pertanggungjawabkan [12]

Hasil analisis jurnal pada penelitian ini didapatkan sebagian besar jurnal internasional yang dipublikasikan menggunakan bahasa inggris. Dalam Penelitian ini kebanyakan menggunakan desain penelitian RCT (uji acak terkontrol) yaitu sebanyak 5 jurnal (38,46%), Hal ini menyatakan bahwa desain penelitian RCT banyak digunakan, sesuai dengan [13], yang menyatakan bahwa desain RCT (*Randomized Controlled Trials*) merupakan desain penelitian yang paling kuat untuk menunjukkan bahwa intervensi yang di gunakan benar-benar sangat layak dengan cara membandingkan intervensi dan kelompok kontrol yang telah ditentukan, dan desain quasy eksperimen sebanyak 4 jurnal (30,76%), hal ini menyatakan bahwa desain ini juga banyak digunakan. Quasy eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh pada sesuatu yang diberi perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. [14]. Berdasarkan pengertian di atas sesuai dengan judul penelitian ini yaitu pengaruh terapi akupresur dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil.

Hasil analisis jurnal pada penelitian ini didapatkan jurnal berasal dari Negara maju sebanyak 7 jurnal (53,84%) dan jurnal yang didapatkan dari Negara berkembang sebanyak 6 jurnal (46,15%). Hal ini menunjukkan bahwa di Negara maju maupun di Negara berkembang, sebagian besar telah menggunakan terapi komplementer dalam mengatasi keluhan mual dan muntah pada kehamilan maupun penyakit lainnya. Terapi komplementer merupakan terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai penyakit maupun keluhan. Hal ini sejalan dengan (Hall,2010) yang menyatakan bahwa di seluruh dunia, kebanyakan bidan dalam profesinya mereka menggunakan terapi komplementer dalam mengatasi penyakit maupun keluhan, dibandingkan praktisi medis lainnya,

dan bidan menggunakan satu atau lebih terapi komplementer seperti terapi pijat, obat-obatan herbal, teknik relaksasi, suplemen nutrisi, aromaterapi, terapi akupresur dan terapi akupunktur.

### **Karakteristik responden**

Usia kehamilan terbanyak yang mengalami mual muntah berdasarkan jurnal yang dianalisis terjadi pada usia kehamilan trimester 1 sebanyak (69,23%), Hal ini menunjukkan bahwa mual muntah yang terjadi pada trimester pertama atau pada awal kehamilan, dan biasa muncul pada usia kehamilan 4 minggu dan berakhir pada usia kehamilan 16 minggu. Hal ini sejalan dengan penelitian [15] yang menyatakan bahwa mual muntah bisa muncul mulai kehamilan 4 minggu dan berakhir pada 16 minggu. Hampir 50- 90% wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Dikarenakan pada awal kehamilan hormon estrogen dan HCG (human Chorionic Gonadotropin) meningkat (Setiyawan,2019). kemudian sejalan dengan penelitian [16] yang menyatakan bahwa Perasaan mual ini disebabkan karena adanya peningkatan pada hormon estrogen dan HCG. Dimana hormon HCG berfungsi untuk menstimulasi hormon estrogen pada ovarium, dan hormon estrogen ini dapat meningkatkan mual muntah pada ibu hamil. Peningkatan hormon estrogen ini yang memancing peningkatan asam lambung yang membuat ibu hamil akan merasakan mual bahkan disertai muntah. Dan terdapat 4 jurnal (30,76%) yang tidak menjelaskan usia kehamilan pada jurnal yang dipilih menjadi sampel pada penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa kasus mual muntah ini bukan terjadi pada ibu hamil trimester 1 saja tetapi pada ibu hamil trimester dua dan tiga juga dapat mengalami keluhan mual muntah pada kehamilan. menurut (Ratna,2010) yang menyatakan bahwa mual muntah dapat terus berlangsung sampai usia kehamilan trimester dua dan trimester tiga Walaupun angka kejadiannya cukup rendah, sesuai dengan (Suwarni,2009) yang menyatakan bahwa sekitar 12% ibu hamil masih mengalami mual muntah hingga sampai usia kehamilan sembilan bulan.

### **Pengaruh Sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur dan jahe**

Hasil analisis jurnal diatas menunjukkan bahwa dari 13 jurnal terdapat pengaruh terapi akupresur dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil, dengan hasil penelitian yaitu p-value <0,05, yang berarti bahwa terdapat pengaruh pada terapi akupresur dan jahe dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. terapi akupresur merupakan cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau bisa juga disebut akupunktur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang dilakukan dengan cara memijat pada titik tubuh tertentu. Hasil pada penelitian ini dapat didukung penelitian oleh [17] yang menyatakan bahwa terapi non farmakologis dapat berpengaruh dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Penelitian ini juga sejalan dengan Dewi (2021) yang menyatakan terdapat pengaruh pada pemberian terapi akupresur dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1, dengan nilai  $p < 0.005$ .

Penelitian [19] juga menyatakan bahwa ada pengaruh terapi Akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Bidan diharapkan dapat menerapkan intervensi akupresur P6 pada ibu hamil sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil dan melakukan pendidikan kesehatan ataupun promosi kesehatan yang dapat diberikan kepada ibu hamil dalam mengurangi keluhan mual muntah pada kehamilan trimester I. Dimana dengan melakukan penekanan atau pemijitan pada daerah pergelangan tangan dapat melancarkan energy dan aliran darah pada tubuh untuk memberikan sinyal kepada system endokrin mengeluarkan hormon endorphin (hormon bahagia) sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga ibu akan merasa lebih tenang dan nyaman.

Adapun penelitian Amran *et al.* (2019) melakukan penelitian tentang Pengaruh pemberian minuman Jahe pada ibu Hamil dengan emesis gravidarum, dengan hasil uji t-test sampel dependent di dapat p value 0.00 yang arti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh konsumsi minuman jahe untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan Trimester I. Jahe merupakan tanaman yang digunakan sebagai bumbu masak, selain itu jahe berkhasiat sebagai anti muntah dan dapat digunakan pada ibu hamil dalam mengatasi mual muntah. Hal ini sejalan dengan penelitian [21] yang menyatakan hasil bahwa rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan wedang jahe sebesar 9,30. Sedangkan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I setelah diberikan wedang jahe sebesar 4,50. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada

terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 4,80 dengan  $p=0,000$ .

Penelitian [21] juga menyatakan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan wedang jahe sebesar 9,30. Sedangkan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I setelah diberikan wedang jahe sebesar 4,50. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 4,80 dengan  $p=0,000$ . Diharapkan bagi masyarakat dapat memanfaatkan wedang jahe sebagai pengobatan alternatif sebelum menggunakan obat antiemetik, dan dapat mengolah varian lain dari tanaman jahe yang dapat digunakan untuk menurunkan frekuensi emesis gravidarum. Di mana dengan pemberian air rebusan jahe dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil dikarenakan jahe memiliki kandungan gingerol dan shogaol yang berguna untuk memblokir serotonin (zat kimia) yang berperan dalam menginduksi mual. Selain itu juga kandungan yang terdapat pada jahe ini dapat mempercepat pengosongan pada lambung.

### **Dosis pemberian terapi akupresur dan jahe**

Dari hasil analisis jurnal terdapat 3 jurnal (23,07%) yang memberikan dosis, yaitu dengan pemberian 12 kapsul jahe (250 mg) 2x1 selama 4-7 hari, hal ini sesuai dengan Permenkes (2016) tentang keamanan mengonsumsi kapsul jahe yaitu 2x1 (250 mg) per hari dan pemberian rebusan jahe sebanyak 2,5 mg jahe kemudian ditambahkan air 250 ml jika ibu ingin manis dapat ditambahkan gula secukupnya, diberikan sebanyak 2x/hari dengan durasi 4-7 hari hal ini sejalan dengan penelitian [23] yang menyatakan bahwa pemberian rebusan jahe dapat diberikan selama 7 hari dan mendapatkan hasil adanya penurunan mual muntah pada ibu hamil.

Walaupun jahe ini memiliki kandungan yang dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil tetapi jika ibu hamil mengonsumsi jahe secara berlebihan maka akan terjadi keguguran. Menurut penelitian [24] bahwa ibu hamil sebaiknya mengonsumsi jahe tidak boleh lebih dari 100 gram perhari, karena dapat memicu terjadinya keguguran. Hal ini sejalan dengan penelitian [25] yang menyatakan bahwa wanita hamil tidak boleh mengonsumsi jahe secara berlebihan karena jahe dapat merangsang uterus, dan ibu hamil yang pernah mengalami keguguran tidak dianjurkan untuk mengonsumsi jahe karena dapat meningkatkan resiko keguguran.

Terdapat 3 jurnal (23,07%) yang memberikan dosis, yaitu dengan cara pemberian gelang elastis akupresur yang diberikan selama 4 hari secara berurutan. pemberian pijitan akupresur pada pergelangan tangan dengan menggunakan 3 jari, dengan durasi 5-15 menit selama 3 hari berturut-turut. Berdasarkan pemberian terapi akupresur diatas bahwa teknik akupresur yang di gunakan ialah PC 6, dimana PC 6 ini merupakan sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan, yang dilakukan dengan cara memberikan penekanan pada titik tubuh tertentu (tiga jari di bawah pergelangan tangan). Hal ini sesuai dengan penelitian [26] yang menyatakan bahwa akupresure titik PC6 ada pengaruh terhadap mual dan muntah pada ibu hamil TM 1.

## **5. Kesimpulan dan Saran**

Ada pengaruh signifikan terapi akupresur dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan  $p$ -value ( $<0,05$ )

### **Keterbatasan Penelitian**

Peneliti dalam penelitian ini juga mengalami sedikit kendala dalam pencarian jurnal, dikarenakan penelitian ini mengambil dua variabel independen dan dependen yaitu pengaruh terapi akupresur dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil. Sedangkan pada kebanyakan jurnal yang ada hanya meneliti satu variabel.

**Daftar pustaka**

- [1] A. . Fallis, “Konsep Kehamilan,” *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.
- [2] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan RI 2015*. 2015.
- [3] Savira, *Hubungan antara anemia dalam kehamilan dengan kejadian hiperemesis gravidarum di Rumah Sakit. Umum Daerah Panembahan Senopati Bantul*. 2014.
- [4] Supriyatiningsih 2016, *Anemia dalam kehamilan dengan kejadian hiperemesis gravidarum*. .
- [5] Setiyawan, “Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Margorejo Metro Selatan Kota Metro Tahun 2019,” *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2019.
- [6] Permenkes, “Permenkes Nomor 15 Tahun 2018 Tentang penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer,” vol. 10, no. 2, pp. 1–15, 2018.
- [7] T. P. Keperawatan, K. Dan, A. Kebutuhan, D. Klien, and S. Medika, “Asmadi. (2008). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien . Jakarta : Salemba Medika,” no. 2011, pp. 929–936, 2015, doi: 10.3109/0142159X.2012.656749.Ake.J.
- [8] Ninla Elmawati Falabiba, “pengaruh acupresure pada ibu hamil trimester I,” pp. 7–46, 2019.
- [9] et al Rufaridah, “Pengaruh Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum,” *J. Endur.*, vol. 4, no. 1, p. 204, 2019, doi: 10.22216/jen.v4i1.3505.
- [10] et al Wulandari, “Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara,” *J. SMART Kebidanan*, vol. 6, no. 1, p. 42, 2019, doi: 10.34310/sjkb.v6i1.246.
- [11] et all Kitchenham., “Systematic literature reviews in software engineering-A tertiary study,” *Inf. Softw. Technol.*, vol. 52, no. 8, pp. 792–805, 2010, doi: 10.1016/j.infsof.2010.03.006.
- [12] S. Atik, “EVIDENCED BASED DALAM ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN,” vol. 1887, no. 76, pp. 147–173, 2020.
- [13] M. & Van Horn, “Randomized controlled trial,” *J. Neonatol.*, vol. 20, no. 1, pp. 64–68, 2008, doi: 10.1177/0973217920060112.
- [14] Sugiyono, “desain quasy eksperimen,” pp. 2013–2015, 2017.
- [15] N. Kamilia, “Penatalaksanaan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Polindes Herlinda S. St Sanggra Agung Kabupaten Bangkalan,” 2021, [Online]. Available: <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/837/>.
- [16] W. S. Dewi and E. Y. Safitri, “Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati,” *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 17, no. 3, pp. 4–8, 2018, doi: 10.33221/jikes.v17i3.173.
- [17] N. K. Somoyani, “Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan,” *J. Ilm. kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 10–17, 2018.
- [18] R. Dewi, “pengaruh terapi komplementer akupresur terhadap emesis grevidarum pada ibu hamil trimester I,” 2021.
- [19] W. W. Tanjung, Y. Wari, and A. Antoni, “Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I,” *J. Educ. Dev.*, vol. 8, no. 4, pp. 265–270, 2020.

- [20] R. Amran, N. Isnaini, V. Wira Utami, Y. Yantina, U. Puskesmas Kupang Kota Kecamatan Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung, and P. DIV Kebidanan Universitas Malahayati, "Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester the Effect of Ginger Drinking Consumption on Vocational Quality in Pregnant Trimester I Mother in Working Area of Upt Puskesmas Kupang Kota Kecamatan Teluk Betung North Bandar La," no. 1, pp. 140–143, 2019.
- [21] I. M. Indrayani, R. Burhan, and D. Widiyanti, "Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017," *J. Ilmu dan Teknol. Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 201–211, 2018, doi: 10.32668/jitek.v5i2.29.
- [22] R. Menkes, "Permenkes Nomor 6 tahun 2016 Tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia," *Carbohydr. Polym.*, vol. 17, no. 1, pp. 1–13, 2016, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2016.12.050><http://dx.doi.org/10.1016/j.indcrop.2016.04.064><http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2016.05.028><http://xlink.rsc.org/?DOI=C6NR09494E><http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2014.12.064><http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2014.12.064>
- [23] D. Yanuaringsih, "Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama," *Wind. Heal. J. Kesehat.*, vol. 3, no. 2, pp. 151–158, 2020, doi: 10.33368/woh.v0i0.317.
- [24] S. D. Saragih, "Efektivitas minuman jahe terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di klinik pratama niar tahun 2019," *Repos. Itekes Helv. Medan*, pp. 1–94, 2019, [Online]. Available: <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2564/>.
- [25] D. Wardani, "Efektivitas Ekstra Jahe untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di Klinik Hj Dewi Sesmera Medan," *J. Matern. Kebidanan*, vol. 5, no. 2, pp. 64–77, 2020.
- [26] A. Mariza and L. Ayuningtias, "Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1," *Holistik J. Kesehat.*, vol. 13, no. 3, pp. 218–224, 2019, doi: 10.33024/hjk.v13i3.1363.