



KOMBINASI AKUPRESSURE TITIK PERIKARDIUM 6 (P6) DAN MINUMAN JAHE HANGAT TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM

Agung Putri Harsa Satya Nugraha¹, Dessy Hidayati Fajrin², Vivin Indrianita³, Terza Aflika Happy⁴, Agustina Mar'atus Sholichah⁵, Nurul Ramadhani Yaner⁶

^{1,3,4,5}D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Merdeka Surabaya

²Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

⁶S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Merdeka Surabaya

SUBMISSION TRACK

Received: August 28, 2022

Final Revision: September 03, 2022

Available Online: September 22, 2022

KEYWORDS

Emesis, Akupressure, Jahe

CORRESPONDENCE

Phone: 085203024472

E-mail: dessyfajrin0706@gmail.com

ABSTRACT

Emesis gravidarum adalah gejala mual pada kehamilan trimester I yang terjadi pada pagi hari yang dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Mual muntah dialami sekitar 50-90% wanita, 60-80% terjadi pada primigravida dan 40-60% pada multigravida, serta hanya 25% mual tanpa disertai muntah. Angka mual pada ibu hamil terjadi 70%-85%, dan setengah dari persentase ini mengalami muntah. Gejala ini menjadi lebih berat pada seratus dari seribu kehamilan. Penanganan secara Non Farmakologi dengan melakukan kombinasi akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat. Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasif melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal. Menggunakan metode Quasi Experiment, Pretest Posttest with control design. Uji statistik Wilcoxon dan Mann Whitney. Subyek penelitian seluruh ibu hamil trimester I, sebanyak 30 responden. Uji dengan p value= 0,001. Nilai median pretest pada kelompok kontrol 10,00, nilai median posttest 5,00 dengan p value=0,001. Uji mann whitney menunjukkan p value=0,002 < 0,05. Kombinasi pijat akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat efektif terhadap emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Puskesmas Saigon Pontianak.

I. PENDAHULUAN

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi

hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gajala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Wiknjosastro, 2010; Puriati, & Misbah, 2014).

Sebagian besar ibu hamil trimester 1 mengalami kasus mual muntah. Pada tahun 2012 angka kejadian mual muntah di dunia mencapai 10-14% dari 790.000 jiwa (WHO, 2013). Angka kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia sebesar 14,8% dari seluruh kehamilan (Depkes RI, 2013). Emesis gravidarum, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2019). Mual muntah dialami sekitar 50-90% wanita, 60-80% terjadi pada primigravida dan 40-60% pada multigravida, serta hanya 25% mual tanpa disertai muntah. Angka mual pada ibu hamil terjadi 70%-85%, dan setengah dari persentase ini mengalami muntah. Gejala ini menjadi lebih berat pada seratus dari seribu kehamilan (Ritonga, dkk, 2020).

Meskipun mual dan muntah akan menghilang dengan sendirinya ketika kehamilan memasuki trimester kedua, tetapi mual dan muntah patut diwaspadai (Triyana, 2013). Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Juwita, 2015).

Mual muntah dapat ditangani secara farmakologi dengan diberikan obat-obatan untuk mengurangi mual muntah seperti Obat anti emetic atau vitamin B6, akan tetapi dari obat-obatan tersebut mempunyai efek samping antara lain

seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Tidak semua ibu hamil dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan, ada beberapa ibu yang tidak terlalu suka apabila harus mengonsumsi obat-obatan maka pemberian terapi non farmakologis diperlukan. Pengobatan secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek farmakologi (Sari, 2015).

Akupresur (titik perikardium 6) yaitu sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tubuh tertentu (titik perikardium 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur atau bisa juga disebut akupuntur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi non farmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual muntah. Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasif melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal. Pada prinsip terapi akupresur sama dengan memijat sehingga tidak memerlukan keterampilan khusus beda halnya dengan akupuntur yang memerlukan pelatihan. Terapi akupresur untuk mual muntah dilakukan dengan menekan secara manual pada Perikardium 6 (Fitriana, 2017; Wong, 2011; Fengge, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2018) tentang Pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum dengan Rata-rata mual muntah sebelum diberi terapi akupresur 3-4 kali/hari dan pada kelompok kontrol diberi air minum sesuai kebutuhan mengalami mual muntah 3-4 kali/hari, setelah diberi terapi akupresur selama 3 hari frekuensi mual muntah berkurang 1-2 kali/hari dan kelompok kontrol mual muntah berkurang menjadi

2-4 kali/hari dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum (Ayudia, 2019).

Selain akupresur rasa 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). Pemberian minuman jahe efektif dalam mengatasi *morning sickness* (Rofiah, 2017). Ibu yang mengkonsumsi jahe hangat merasakan mual muntah berkurang.

Menurut laporan yang didapatkan pada tahun 2020 di Puskesmas Sungai Baru. Cakupan K1 adalah sebanyak 299 (103,1%) sedangkan K4 sebanyak 207 (71,38%). Kesenjangan antara K1 dan K4 melebihi 10%. Hal ini disebabkan karena sebanyak 80 orang (26,76%) melakukan kunjungan K1 atau Kontak pertama kali dengan petugas setelah usia kehamilan diatas 3 bulan, berarti masuk kedalam K1 akses, sehingga untuk mencapai K4 tidak bisa dihitung. Sedangkan data sampai bulan Juli 2020 menunjukkan capaian K1 sebanyak 182 (62,76%) dan K4 sebanyak 148 (51,03%). Berarti masih terdapat kesenjangan lebih dari 10%. Kesenjangan ini muncul karena disebabkan ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum tidak memeriksakan kehamilannya sedini mungkin (lebih dari 3 bulan kehamilan).

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan desain *Pretest Posttest with control design*. uji normalitas data untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji Shapiro Wilk, karena jumlah sampel < 50 orang. Setelah dilakukan uji normalitas data, hasil yang didapat nilai untuk pretest pada kelompok akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat dengan p value=0,004, pretest kelompok akupresur titik P6 dengan p value=0,056 sedangkan posttest kelompok akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat dengan p value=0,003 dan posttest kelompok akupresur titik P6 dengan p value=0,003. Karena nilai p < 0,05 sehingga untuk melakukan uji analisis selanjutnya menggunakan uji non parametrik. Uji statistik dalam penelitian menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengukur perubahan emesis gravidarum sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok intervensi dan kontrol. Sedangkan Untuk menganalisis perubahan emesis gravidarum pada kedua kelompok menggunakan uji *mann Whitney*.

III. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas Data

Tabel 1.1 Uji Normalitas Data Shapiro Wilk

Variabel	p-value*
Pretest Kombinasi Akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat	0,004
Posttest Kombinasi Akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat	0,003
Pretest akupresur titik P6	0,056
Pretest akupresur titik P6	0,003

Berdasarkan tabel 1.1 Hasil uji statistik normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa untuk pretest kombinasi akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat dengan p-value 0,004, posttest kombinasi akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat dengan p-value = 0,003 sedangkan untuk pretest

kelompok akupresur titik P6 dengan p value = 0,056 dan posttest akupresur titik P6 (p value= 0,003). Hal ini menunjukkan bahwa p value lebih besar dari 0,05, berarti data tidak berdistribusi normal. Sehingga uji yang digunakan adalah non parametrik, yaitu wilcoxon.

2. Perbedaan Skor Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 1.2 Perbedaan Skor Emesis Gravidarum Sesudah dan Sebelum Intervensi

Kelompok	Pretest			Posttest			p value*
	Median	Min	Max	Median	Min	Max	
Intervensi	11,00	10	13	4,00	3	5	0,001
Kontrol	10,00	9	12	5,00	4	6	0,001

Berdasarkan tabel 5.3 perbedaan emesis gravidarum sebelum diberi intervensi kombinasi pijat akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat adalah dengan nilai median 11,00 dan nilai median setelah diberi intervensi adalah 4,00 berarti ada penurunan skor emesis gravidarum dengan nilai p value= 0,001. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan nilai median skor emesis gravidarum pada pretest dan posttest. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai median pretest adalah 10,00 dan nilai median posttest adalah 5,00. Berarti ada penurunan skor emesis gravidarum dengan nilai p value= 0,001. Berdasarkan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dengan *p-value* < 0,05.

3. Efektifitas Kombinasi Akupresur Titik P6 dan Minuman Jahe Hangat

Kelompok	Median	p-value*
Kasus	10,33	0,002
Kontrol	20.67	

Berdasarkan tabel 5.4 uji statistik *Mann Whitney* diperoleh hasil skor emesis gravidarum responden dengan *p-value* = 0,002 lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat efektif terhadap terhadap emesis

gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Puskesmas Saigon Pontianak.

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai mean pretest adalah 10,27 dan nilai mean posttest adalah 4,87. Berarti ada penurunan mean skor emesis gravidarum 5,40 dengan p value = 0,001, berarti ada perbedaan skor emesis gravidarum sebelum dan setelah diberi pijat Akupresur titik P6.

Sejalan dengan penelitian Mariza (2019) menyatakan bahwa rata-rata emesis gravidarum 30 responden dengan Mean 10.53 Min 9 Max 13 dan Standar Deviasi 1.408 dan pada pengukuran setelah diberi pijat akupresur dengan Mean 7.30 Min 5 Max 10 dan Standar Deviasi 1.317 Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0.000 yang artinya terdapat pengaruh pemberian akupresur titik p6 terhadap emesis gravidarum.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan bahwa emesis gravidarum adalah keadaan mual muntah yang lebih dari 10 kali dalam 24 jam atau setiap saat wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena pada umumnya menjadi buruk dan dapat terjadi dehidrasi. Emesis gravidarum adalah mual muntah berlebihan sehingga pekerjaan sehari-hari akan terganggu dan keadaan umum menjadi buruk (Rukiyah, Yulianti, & Sulitiawati, 2014).

Akupresur bekerja dengan menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Dalam literature review ini Beberapa literatur menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Terapi akupresur, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menekan secara manual pada P6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan. Terapi ini menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam

mempertahankan keseimbangan (Widyastuti, Rumiyati, & Widyastutik, 2019).

Efektivitas Kombinasi Pijat Akupresur Titik P6 dan Minuman Jahe Hangat terhadap Emesis Gravidarum

Berdasarkan hasil uji statistik *Mann Whitney* diperoleh hasil skor emesis gravidarum responden dengan *p-value* = 0,002 lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat efektif terhadap emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Saigon Pontianak.

Pemberian intervensi baik pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol sama sama efektif terhadap penurunan skor emesis gravidarum pada ibu hamil. Namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat efektifitas terhadap penurunan skor emesis gravidarum lebih efektif pada kelompok kombinasi pijat akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat dimana pada kelompok perlakuan ini terjadi penurunan frekuensi skor emesis gravidarum lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok pemberian akupresur perikardium.

Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena ada perbedaan skor sebelum dan diberikan intervensi intervensi. Untuk kelompok intervensi skor penurunan emesis gravidarum sebesar 7,06. Sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 5,40. Ini menunjukkan penurunan skor rata-rata lebih besar pada kelompok intervensi. Intervensi yang diberikan terbukti bekerja lebih maksimal pada kombinasi Pijat Akupresur Titik P6 dan Minuman Jahe Hangat terhadap Emesis Gravidarum.

Sejalan dengan penelitian Ritonga (2020) yang menyatakan bahwa pemberian kombinasi akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat terjadi penurunan skor emesis gravidarum dengan mean setelah perlakuan 0,67 dengan *p value* 0.006. yang artinya terdapat penurunan signifikan dimana *p value* < 0.05, maka H_0 diterima, artinya ada penurunan emesis gravidarum setelah diberikan kombinasi akupresur dan minuman jahe.

Pemberian intervensi pijat akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat berpengaruh terhadap perubahan skor emesis gravidarum. Hal ini dikarenakan akupresur dan minuman jahe merupakan terapi non farmakologi yang bekerja menekan mual dan muntah.

Pada dasarnya mekanisme penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil hiperemesis gravidarum baik yang diberikan kombinasi pijat titik akupresur P6 dan minuman jahe hangat maupun yang diberikan akupresur P6 hampir sama. Pemberian intervensi sama-sama memberikan efek kenyamanan dan peningkatan relaksasi tubuh sehingga memperbaiki kondisi psikologis yang menjadi pemicu mual muntah pada ibu hamil. Apabila kenyamanan tingkat relaksasi tubuh meningkat maka akan menurunkan stress dan dengan menurunnya tingkat stress juga akan menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil hiperemesis gravidarum. Pada kelompok pemberian akupresur perikardium akan merangsang pelepasan beta endorphin di hipofise dan merangsang ACTH sepanjang CTZ sehingga menghambat pusat muntah. Sehingga dengan menekan titik P6 dapat menurunkan mual muntah (Afriyanti, S, 2018).

Pemberian terapi secara non farmakologi dengan melakukan pijat akupresur titik P6 dan pemberian minuman jahe hangat. Akupresur adalah metode pengobatan dari tiongkok kuno dengan menstimulasi titik khusus di badan dengan menggunakan ujung jari pada akupresur karena bersifat penekanan pada titik tubuh tertentu. Menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang (Sulistiari, Widyawati, & Rahayu, 2018). Dalam beberapa literatur menjelaskan akupresur lebih efektif mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Proses dengan teknik akupresur menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh. Akupresur dipercaya dapat meningkatkan atau menghidupkan organ-organ yang sakit,

sehingga dapat memperlancar peredaran darah yang terganggu (Mariza, 2019).

Selain menggunakan akupresur, pengobatan secara non farmakologi dengan minuman jahe juga sudah banyak dilakukan. Jahe diseduh dan diberikan menggunakan air panas dengan suhu 60-70 derajat celsius mampu mengobati dan mencegah mual muntah yang terjadi saat kehamilan.

Penelitian Harahap, dkk. 2020 mengenai Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value 0,000.

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.

Menurut Widyastuti (2019) emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. Sebagian besar emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan serta pemberian obat penenang dan anti muntah, akan tetapi sebagian kecil wanita

hamil tidak dapat mengatasi mual muntah berkelanjutan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, dan jatuh dalam keadaan yang disebut hiperemesis gravidarum.

Menurut pendapat peneliti pencegahan terhadap emesis gravidarum dengan cara menganjurkan makan dengan jumlah kecil tetapi lebih sering, anjurkan minum teh hangat dan biskuit, roti kering, selain itu ibu juga diharapkan untuk tidak mengkonsumsi susu secara berlebih ataupun makanan yang mengandung lemak, karena akan meningkatkan rangsangan muntah. Namun emesis gravidarum disebabkan karena pengaruh dari hormon kehamilan yang diatur oleh otak sehingga pengaruh psikologis dan beban pikiran juga sangat menentukan dalam penanganan emesis gravidarum. Dengan memberikan pijatan akupresur pada titik P6 dan minuman jahe hangat dirasa sangat efektif, ibu hanya perlu menekan bagian 3 jari dibawah pergelangan tangan, dengan cara ibu dianjurkan untuk duduk, atau berbaring dengan posisi senyaman mungkin dan dilanjutkan dengan minum jahe hangat yang sudah diseduh. Dimana intervensi tersebut memberikan perasaan nyaman dan rileks pada ibu sehingga dapat mengurangi emesis gravidarum.

V. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang efektivitas kombinasi pijat titik P6 dan Minuman Jahe hangat terhadap emesis gravidarum dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan emesis gravidarum sebelum diberi intervensi kombinasi pijat akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat dengan nilai p value = $0,001 < 0,05$.
2. Terdapat perbedaan emesis gravidarum sebelum dilakukan pijat akupresur titik P6 dengan nilai p value = $0,001 < 0,05$.
3. Kombinasi pijat akupresur titik P6 dan minuman jahe hangat efektif terhadap emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Saigon Pontianak dengan *p-value* = $0,002 < 0,05$

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti S. 2018. *Efektivitas Accupresure Pericardium Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kab 50 Kota Tahun 2018*. Menara Ilmu Vol. XII. No.8, Juli 2018.
- Ahmad, M., Cahya, A., & Gustiar, H. 2015. *Pengaruh Antioksidan Ekstrak Jahe Merah (Zingiber Officinalevar. Sunti) Terhadap Proliferasi Sel Leukemia (THP-1)*. Penulisan Ilmiah
- Ai Yeyeh Rukiyah. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Ari M@Ftuhin, Editor. Jakarta: Cv. Trans Info Media.
- Arviana, A. (2017). *Hubungan Morbiditas PreMenstrual Syndrome (Pms) Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri (Studi Di SMP Muhammadiyah 4 Malang)* (Doctoral Dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Astriana. 2018. *Efektivitas Pemberian Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2017*. Jurnal Kebidanan, 4(2), 43–48.
- Dharma, Kusuma Kelana 2013. *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta, Trans Info Media.
- Depkes RI. 2013. *Laporan Kasus Mual Muntah*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatanindonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf> (Diakses Pada 7 Januari 2021).
- Fajar, 2020. *Perbedaan Penurunan Emesis Gravidarum dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 19 No. 3
- Faradhika, A. 2018. *Analisis Faktor Kunjungan Antenatal Care (ANC) Berbasis Teori Transcultural Nursing di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh*. Penelitian Korelasional. Skripsi: Program Studi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Farhad, K., Choubsaz, M., Setayeshi, K., Kameli, M., Hejazi, S. B., Zadi, Z. H., et al. (2016). *The Effectiveness of Dry-Cupping In Preventing Post-Operative Nausea And Vomiting By P6 Acupoint Stimulation A Randomized Controlled Trial*. Clinical Trial/Experimental Study; Medicine, 1-6.
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp
- Fitriana, D. (2017). *Perbandingan Efektivitas Akupresur Perikardium Dengan Aromaterapi Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Pulau Lombok*. Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 2(1).
- Gunawan, K., Manengkei, P. S. K., & Ocviyanti, D. 2011. *Diagnosis dan Tatalaksana Hiperemesis Gravidarum*. J Indon Med Assoc, Volum, 61.

- Indonesia. 2014. *Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from [http://tradkom.depkes.go.id/wp-content/uploads/2015/Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja.Pdf](http://tradkom.depkes.go.id/wp-content/uploads/2015/Panduan_Akupresur_Mandiri_Bagi_Pekerja_di_Tempat_Kerja.Pdf)
- Irianti B. 2015. *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Husin F, Editor. Jakarta.
- Juwita. 2015. *Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan*. Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Jurnal Ners LENTERA, Vol. 3, No. 1, September 2015
- Khasanah, Mufidatul. (2017). *Penerapan Pemberian Wedang Jahe Sunti Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Kebumen 3*.
- Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H. P., & Sujiyatini. 2015. *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Fitramaya
- Lenan, Sari. 2015. *Kesalahan-Kesalahan Selama Hamil*. Yogyakarta: Laksana
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. 2015. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Mariza, A. and Ayuningtias, L. 2019. *Penerapan Akupresur pada Titik P6 terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1*. Holistik Jurnal Kesehatan, 13(3), pp. 218–224.
- Maternity, D., Yantina, Y., & Putri, R. D. (2018). *Buku Asuhan Kebidanan Patologis*. Binarupa Aksara.
- Mezy B. 2016. *Manajemen Emosi Ibu Hamil*. Yogyakarta: HIRA
- Molika, E. 2015. *Tanya Jawab Seputar Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta: Vicosta Publishing
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho Dr. T. 2017. *Patologi Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho, T., dkk., 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1: Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nur, D., Suharyo, H. & Triana, S. H. 2014. *Pengaruh Akupresur Perikardium 6 Terhadap Mual Muntah Kehamilan Kurang 16 Minggu*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak 5, 88-95.
- Parwitasari, Chatur. (2015). *Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil*.
- Pratimi E. 2016. *Evidence-Based Dalam Kebidanan: Kehamilan, Persalinan, & Nifas*. Karyuni Pamilih Eko, Editor. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Purwanto B. 2016. *Obat Herbal Andalan Keluarga*. Yogyakarta.
- Putri, Ayu. 2016. *Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs”

- Putri, Ayudia. 2019. *Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama*.
- Ritonga, Nikmah Jalilah, dkk. 2020. *Efektifitas Kombinasi Akupresur dan Minuman Jahe (Zingiber Officinale) terhadap Emesis Gravidarum di Desa Bandar Setia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang*. Article. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan e-ISSN 2615-0441 p-ISSN 2527-9548 Vol.5, No.2, Desember 2020, pp. 123-129
- Rofi'ah, S. (2019). *Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*.
- Rumana H Rahmat. 2017. *Budi Daya & Pasca Panen Tanaman Obat Unggul*. Jakarta.
- Runiari, N. 2015. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep Dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Runjati, & Umar, S. 2018. *Kebidanan : Teori dan Asuhan* (Runjati & S. Umar (eds.)). EGC
- Saifuddin, A. B. 2014. *Buku Acuan Nasional*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sari ZED. *Perbedaan Efektivitas Pemberian Essential Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017*. Menara Ilmu. 2018;12(4).
- Saragih, S.D. 2019. *Efektivitas Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama Niar Tahun 2019*. Skripsi. Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia Medan 2019.
- Setiawati, D. (2013). *Kehamilan dan Pemeriksaan Kehamilan*. Makassar: Alauddin University Press.
- Setyawan B. 2015 *Peluang Usaha Budidaya Jahe*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Setyaningrum H. 2015. *Jahe*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Soa UOM, Amelia R, Octaviani DA. *Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT*. Jurnal Kebidanan. 2018;8(2):157–67.
- Susilowati S. 2016. *Herbal & Suplemen Yang Memperpanjang Usia*. K A, editor. Yogyakarta: Penerbit Kyta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiran, Denise. 2013. *Mual Dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Umar, W. (2013). *Sembuh dengan Satu Titik*. Solo: Al-Qawam.
- Wiknjastro (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta:Yayasan Bina Pustaka
- Wong, M. F. (2011). *Panduan Lengkap Pijat*. Penebar PLUS+.

World Health Organization (WHO). 2013. Maternal Database In World

Wulandari, DA. 2019. *Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di Puskesmas Nalumsari Jepara*. Jurnal SMART Kebidanan, 2019, 6(1), 42-47 ©SJKB2019 DOI: 10.34310/sjkbv6i1.246 pISSN2301-6213; eISSN 2503-0388

Zamriati, W. O. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Poli KIA PKM Tuminting*.