

Adella Renanda Hernugroho, Linda Yanti, Arlyana Hikmanti

**PEMBERIAN WEDANG JAHE DAN PENEKANAN PADA TITIK P6  
PADA IBU HAMIL DENGAN EMESIS GRAVIDARUM**

Adella Renanda Hernugroho<sup>1</sup>, Linda Yanti<sup>2</sup>, Arlyana Hikmanti<sup>3</sup>

Program Studi Kebidanan Diploma Tiga, Universitas Harapan Bangsa.  
Email : <sup>1</sup>adellarenanda@gmail.com, <sup>2</sup>lindayanti@uhb.ac.id, <sup>3</sup>arlyanahikmanti@uhb.ac.id

**ABSTRACT : GIVING GINGER WEDANG AND EMPHASIS ON THE P6 POINT IN A PREGNANT WOMAN  
WITH EMESIS GRAVIDARUM**

*Background : Emesis gravidarum often occurs in pregnant women, where nausea occurs, sometimes accompanied by vomiting at a certain level and over a certain period of time. Based on data from the World Health Organization (WHO), the incidence of emesis gravidarum is 12.5% and a survey at the Mandiraja 1 Community Health Center showed that of the 34 pregnant women undergoing ANC in December 2023, 28 of them experienced emesis gravidarum. If nausea and vomiting is not treated properly, it can result in pathological cases, namely hyperemesis gravidarum.*

*Purpose : This study aims to identify the level of emesis of pregnant women pre and post treatment and skills in carrying out treatment for making ginger wedang and emphasizing point P6.*

*Methods : This research uses a case study method with the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE) assessment instrument to assess the level of emesis. The number of respondents who participated in this research was 5 people. This research was conducted for 7 days starting from 15 to 22 December 2024 at each respondent's home.*

*Results: Based on the research results, the five respondents experienced a decrease in nausea and vomiting after consuming ginger wedang and emphasizing point P6 every morning for 7 days from moderate level (100%) to mild level (83.3%) and no or no nausea and vomiting (16.7 %).*

*Conclusion : It can be concluded that the provision of ginger wedang and emphasizing point P6 is effective in reducing the level of emesis gravidarum in pregnant women by 83.3% and respondents are considered to be able to perform treatment procedures skillfully.*

*Suggestion: It is expected that the health center or other health institutions can facilitate pregnant women in terms of knowledge about non-pharmacological treatments that are safe to use during pregnancy.*

*Keywords: Emesis Gravidarum, Ginger Wedang, Point P6*

**ABSTRAK**

Latar belakang : Emesis gravidarum sering terjadi pada ibu hamil, dimana terjadi mual kadang disertai dengan muntah dengan tingkatan tertentu dan dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan data Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan angka kejadian emesis gravidarum sebanyak 12,5% dan survey di Puskesmas Mandiraja 1 menunjukkan dari 34 ibu hamil melakukan ANC di bulan Desember 2023 terdapat 28 diantaranya mengalami emesis gravidarum. Mual muntah tersebut jika tidak diatasi dengan benar maka dapat mengakibatkan kasus patologis yaitu hiperemesis gravidarum.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat emesis ibu hamil pre dan post treatment dan kerempilan melakukan treatment pembuatan wedang jahe dan penekanan pada titik P6.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan instrumen pengkajian Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE) untuk menilai tingkat emesis. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 5 orang. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari yang dimulai pada tanggal 15 sampai tanggal 22 Desember 2024 di rumah masing masing responden.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian kelima responden mengalami penurunan mual muntah setelah mengonsumsi wedang jahe dan penekanan titik P6 dilakukan setiap pagi selama 7 hari dari tingkat sedang (100%) menjadi tingkat ringan (83,3%) dan tidak ada atau tidak mual muntah (16,7%).

Kesimpulan : Dapat di simpulkan bahwa pemberian wedang jahe dan penekanan titik P6 efektif untuk mengurangi tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil sebanyak 83,3% dan responden dinilai dapat melakukan prosedur treatment dengan terampil.

Saran : Diharapkan pihak puskesmas atau lembaga kesehatan lainnya dapat memfasilitasi ibu hamil dari segi pengetahuan tentang pengobatan non-farmakologis yang aman digunakan selama kehamilan

Kata Kunci: Emesis Gravidarum, Wedang Jahe, Titik P6.

## PENDAHULLUAN

Kehamilan merupakan sebuah proses yang hanya dapat dialami oleh wanita. Seorang ibu hamil dapat melalui dua perubahan selama proses kehamilan yaitu perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik ibu hamil tersebut dapat mengakibatkan ibu mengalami ketidaknyamanan salah satunya adalah emesis gravidarum. Emesis gravidarum dikenal secara umum dengan sebutan mual dan muntah pada kehamilan (Aulia et al., 2022)

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan angka kejadian emesis gravidarum sebanyak 12,5% dengan angka kejadian yang beragam di beberapa negara yaitu 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,8% di Cina, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, 1,9% di Turki, dan 0,5%-2% di Amerika Serikat. Pada ibu hamil primigravida terjadi emesis sebanyak 60 - 80% dan pada multigravida terjadi sebanyak 40 - 60%. Rata rata ibu hamil mengalami mual dan muntah dengan frekuensi 3-5 kali dalam sehari yang dapat berlangsung hingga minggu ke 22 kehamilan (Carthy et al., 2021;Aulia et al., 2022;Hasibuan, 2021)

Di Negara Indonesia tahun 2022 terdapat 50% hingga 80% ibu hamil mengalami emesis gravidarum. 4: 1000 atau 5% kehamilan emesis di Indonesia tidak tertangani dengan baik sehingga berlanjut pada fase hiperemesis. Jumlah ibu hamil dengan hiperemesis tersebut bertambah dari tahun tahun sebelumnya sebanyak 3% (Azizah et al., 2022).

Di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 prevalensi emesis gravidarum mencapai 2,12% hingga 49,92 % dari angka kehamilan. 5% dari data tersebut sudah berlanjut pada tingkat hiperemesis. Pada tahun sebelumnya tercatat 56,60% ibu hamil mengalami emesis gravidarum di masa pandemi. Dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan persentase jumlah ibu hamil dengan emesis gravidarum di Provinsi Jawa Tengah (Riyanti et al., 2022;Muarifah, 2021).

Penelitian yang dilakukan di RSUD Hj Anna Lasmanah menunjukkan bahwa terdapat 4,5% - 23,8% kasus emesis gravidarum di Banjarnegara. Hal tersebut yang mengakibatkan banyak ibu tidak mengalami penambahan berat badan selama proses kehamilan dan berlanjut pada komplikasi berikutnya (Yuniwiyati et al., 2023).

Emesis gravidarum merupakan mual muntah fisiologis yang dapat mengakibatkan ibu mengalami gangguan elektrolit, syok, hematemesis pusing, anemia, stress dan menjadi lebih sensitif/mudah tersinggung. Apabila emesis tidak tertangani dengan baik dapat berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum yang mengakibatkan komplikasi pada ibu hamil seperti, dehidrasi berat, malnutrisi, robekan lambung atau pada jaringan esophagus dan kerusakan organ lainnya (Carthy et al., 2021;Muarifah, 2021).

Komplikasi tersebut tidak hanya dapat terjadi pada ibu tetapi pada bayi yang dilahirkan. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi pada bayi yaitu mengakibatkan kerusakan janin, tumbuh kembang bayi terhambat, bayi lahir premature, bayi lahir dengan berat badan rendah, apgar score bayi kurang dari 7 dan bahkan dapat beresiko pada terjadinya solusio plasenta (Carthy et al., 2021).

Penanganan emesis gravidarum dapat diatasi dengan dua cara yaitu melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan emesis gravidarum pada ibu hamil secara farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat antiemetik seperti *doxylamine-pyridoxine* (*diclegis* atau *bonjesta*), *metoclopramide* (*reglan*), *ondansetron* (*zofran*), *promethazine* (*phenergan*). Namun pengobatan farmakologi hanya dapat diberikan oleh tenaga medis dan pengobatan ini memerlukan biaya yang lebih mahal di dibandingkan dengan pengobatan non-farmakologi (Rinata & Ardillah, 2020).

Pemberian terapi non-farmakologi dapat menjadi alternatif dalam menyembuhkan emesis

gravidarum. Terapi non-farmakologis umumnya memiliki biaya yang lebih sedikit karena bahan bakunya tersedia langsung dari alam. Beberapa terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan herbal seperti jahe, daun mint dan lemon, dan pemberian akupresur atau penekanan dengan jari sebagai pengganti jarum pada titik tertentu (Aulia et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui setelah dilakukan intervensi minum wedang jahe akumulasi mual dan muntah pada 5 ibu dengan emesis gravidarum ringan dan 11 ibu dengan emesis gravidarum berat dalam 4 hari mengalami penurunan. Rata rata jumlah mual muntah ibu sebelum dilakukan intervensi adalah 7,19 dan sesudah dilakukan intervensi wedang jahe adalah 5,00. Hal tersebut menunjukkan 2,19 atau 30 % penurunan rata rata mual muntah dalam 4 hari (Faridah et al., 2019).

Tingkat keefektifan jahe juga dibuktikan dalam penelitian lain yang melibatkan 26 wanita hamil dengan mual muntah yang diberi sirup jahe (250 mg jahe) per hari selama dua minggu. Pemberian sirup jahe setiap harinya terbagi menjadi 4 yaitu pagi, siang, sore, dan malam. Berdasarkan penelitian didapatkan penurunan jumlah mual muntah sebesar 77 % (Aulia et al., 2022).

Dapat disimpulkan wedang jahe (*Zingiber Officinale*) yang dikonsumsi sebanyak 2,5 gram iris yang di rebus dengan 250 ml air (1 gelas) dapat menurunkan emesis gravidarum pada kehamilan. Konsumsi wedang jahe selama 4 -7 hari setiap pagi dinilai efektif dalam mereduksi emesis gravidarum pada kehamilan. Kandungan gingerol pada jahe terbukti memiliki efektifitas antiemetik atau anti muntah dan kandugan minyak atsiri yang berbau harum khas jahe dapat membuat ibu menjadi lebih rileks (Faridah et al., 2019).

Tidak hanya menggunakan wedang jahe, terapi Akupresur pada titik *Perikardium 6/P6 (Nei Guan)* juga dapat menjadi alternatif untuk tindakan pertolongan pertama untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Penekanan dengan ibu jari pada 3 jari pertama dari tangan yang berlawanan di pergelangan tangan dilakukan selama kurang lebih 2 - 7 menit. Terapi ini bekerja dengan mengaktifkan

sel sel yang ada dalam tubuh, sehingga tidak memberikan efek instan seperti pengonsumsi obat. Penekanan dapat di lakukan pada pagi hari setelah bangun tidur selama 4 hari (Khayati et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Somoyani (2018) yang dilakukan pada 30 responden ibu hamil trimester I menunjukkan rata-rata mual dan muntah sebelum diberi terapi akupresur pada titik P6 sebesar 10.53 dan setelah diberikan terapi rata-rata mual muntah berkurang menjadi 7.30. Hal tersebut menunjukkan terapi akupresure cukup efektif menurunkan sebanyak 30%.

Data survey di Puskesmas Mandiraja 1 menunjukkan bahwa terdapat 34 ibu hamil melakukan ANC di bulan Desember 2023. Terdapat 28 (82,352%) ibu mengalami emesis gravidarum. Beberapa diantaranya berlanjut pada tingkat yang lebih parah yang mengakibatkan ibu mengalami kekurangan energi kronis. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan Studi Kasus Pemberian Wedang Jahe dan Penekanan Pada Titik P6 Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Puskesmas Mandiraja 1.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian rancangan studi kasus tentang pemberian wedang jahe dan penekanan pada titik P6 pada ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum dapat dilakukan dengan metode deskriptif yaitu menjelaskan suatu yang di pelajari dan menarik kesimpulan dari hal tersebut yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik suatu fenomena secara detail dan sistematis. Metode ini digunakan untuk menjelaskan atau menggambarkan suatu fenomena atau kejadian.

Sasaran pemberian terapi wedang jahe dan penekanan titik P6 adalah 5 ibu hamil dengan emesis gravidarum. Dengan kriteria inklusi:

1. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum
2. Ibu dapat berkomunikasi dengan baik
3. Ibu hamil yang tidak memiliki alergi terhadap jahe atau tidak dapat mengonsumsi jahe
4. Bersedia untuk menjadi responden

Kriteria eksklusi:

1. Ibu hamil memiliki alergi terhadap jahe tidak dapat mengosumsi jahe
2. Ibu hamil memiliki riwayat gastritis
3. Ibu tidak bersedia menjadi responden

## HASIL PENELITIAN

### Tingkat Emesis Pre dan Post Terapi Wedang Jahe dan Penekanan pada Titik P6 Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum

Evaluasi mual muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dilakukan sebelum, selama, dan setelah *treatment* pemberian wedang jahe sebanyak 250gr per hari dan penekanan titik P6 selama 7 menit yang dilakukan 7 hari berturut-turut. Evaluasi dilakukan dengan metode *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE). Metode ini terdiri dari 3 pertanyaan yang meliputi jumlah jam mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir. Skor PUQE-24 berada antara 0-15, dengan nilai yang dapat diperoleh 0 tidak ada, 1-6 ringan, 7-10 sedang, dan 11-15 berat dengan hasil seperti pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
Tingkat mual muntah pre dan post pemberian wedang jahe dan penekanan titik P6

Nama	Nilai	Pre-	Post-
Klien 1	Tingkat Skor	Sedang 11	Ringan 2
Klien 2	Tingkat Skor	Sedang 10	Tidak ada 0
Klien 3	Tingkat Skor	Sedang 10	Ringan 2
Klien 4	Tingkat Skor	Sedang 9	Tidak ada 0
Klien 5	Tingkat Skor	Sedang 8	Ringan 2
Rata-rata	Tingkat Skor	Sedang 9,6	Ringan 1,2

Tabel 1 menunjukkan penurunan tingkat mual muntah sebelum dan sesudah pemberian wedang jahe dan penekanan titik P6 yaitu sedang – ringan. Terdapat 2 responden sudah tidak mengalami mual muntah di hari ke-6 dan ke-7 dan 3 responden lainnya mengalami penurunan jumlah akumulasi mual muntah dari skor 9,6 hingga 1,2.

### Keterampilan Ibu dalam Pembuatan Wedang Jahe

Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum diberikan penjelasan mengenai SOP pembuatan wedang jahe dan demonstrasi cara pembuatannya oleh peneliti. Ibu hamil juga di berikan buku saku yang berisi gambaran umum emesis gravidarum dan prosedur *treatment*. Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi peneliti melakukan evaluasi sebanyak 3 kali di hari ke 1,4, dan 7 dengan hasil dalam tabel berikut:

**Tabel 2**  
Nilai keterampilan pembuatan wedang jahe

Responden	Nilai	Nilai
Klien 1	100	Terampil
Klien 2	100	Terampil
Klien 3	100	Terampil
Klien 4	100	Terampil
Klien 5	100	Terampil

Tabel 2 menunjukkan bahwa secara keseluruhan reaponden telah terampil dalam pembuatan wedang jahe mulai dari persiapan alat dan bahan, proses pembuatan dan penyajian wedang jahe.

### Keterampilan Ibu dalam Melakukan Terapi Penekanan pada Titik P6

Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum diberikan penjelasan mengenai SOP penekanan titik P6 dan demonstrasi tidakannya oleh peneliti. Ibu hamil juga di berikan buku saku yang berisi gambaran umum emesis gravidarum dan prosedur *treatment*. Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi peneliti melakukan evaluasi sebanyak 3 kali di hari ke 1,4, dan 7 dengan hasil dalam tabel berikut.

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden terampil dalam melakukan teknik akupresure. Responden mampu melakukan secara mandiri mulai dari menentukan titik akupresure hingga melaakukan prosedur akupresure.

**Tabel 3**  
Nilai keterampilan penekanan titik P6

Responden	Nilai	Nilai
Klien 1	100	Terampil
Klien 2	100	Terampil
Klien 3	100	Terampil
Klien 4	100	Terampil
Klien 5	100	Terampil

Tingkat mual muntah yang dihitung dengan metode *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE) sebelum dilakukan *treatment* mencapai skor sedang yaitu 7-12. Skor tersebut meliputi lama mual (dalam 24 jam) berlangsung selama 4-6 jam, muntah (dalam 24 jam) berlangsung 5-6 kali, dan muntah kering tanpa mengeluarkan apa apa sebanyak 5-6 kali. Skor tersebut menurun setelah dilakukan pemberian wedang jahe dan penekanan titik P6. Penurunan rata rata skor mual muntah mencapai 0,4-2 setiap harinya seiring dengan penurunan durasi mual, jumlah muntah dan jumlah muntah kering yang terjadi pada ibu hingga pada post pemberian wedang jahe dan penekanan titik P6 2 responden sudah tidak mengalami mual muntah dan 3 responden lainnya menurun menjadi mual muntah ringan.

Mual muntah pada ibu dianggap sebagai masalah multi faktoral. Teori yang berkaitan adalah faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, hiperolfaction, genetik, dan faktor evolusi. Emesis gravidarum berhubungan dengan level HCG. yang menstimulasi produksi estrogen pada ovarium. Estrogen diketahui meningkatkan emesis gravidarum (Patimah, 2020).

Penyebab emesis gravidarum belum diketahui dengan pasti. Tetapi terdapat beberapa faktor predisposisi terjadinya emesis gravidarum. Faktor adaptasi dan hormonal, beberapa ibu hamil primigravida belum terbiasa dengan kenaikan beberapa hormon seperti hormon estrogen dan korionik gonadotropin. Pada ibu hamil dengan janin ganda atau hamil kembar dan mola hidatidosa juga mengeluarkan hormon sangat tinggi sehingga dapat menyebabkan emesis gravidarum gravidarum (Munir et al., 2022).

Berdasarkan faktor psikologis, banyak ibu tidak menyangka terhadap kehamilan sehingga kemungkinan tidak siap dengan kehamilannya.

Keadaan ini akan memicu pelepasan hormon stres dan mengaktifkan reseptor muntah pada medula oblongata sehingga terjadi mual dan muntah atau emesis gravidarum dan jika keadaan ini berlanjut dapat memperberat keluhan mual muntah. Saat ini ibu merasa cemas tidak nyaman dengan adanya keluhan mual muntah ini. Kecemasan atau hal ini ini harus segera ditangani agar keluhan mual muntah tidak semakin berat karena kecemasan dapat memperberat mual muntah

Alergi juga bisa menjadi faktor terjadinya emesis gravidarum. Alergi merupakan respons tubuh ibu terhadap keberadaan janin. Janin yang awalnya ditolak oleh tubuh sebagai benda asing dapat memicu reaksi imunologis yang menyebabkan mual-muntah. Mual dan muntah juga dapat terjadi pada ibu hamil yang sangat peka terhadap sekresi dari korpus luteum. Paparan alergen tertentu selama kehamilan dapat menjadi penyebab mual dan muntah, terutama jika ibu hamil memiliki riwayat alergi sebelumnya.

Derdasarkan data objektif terdapat 1 responden baru berusia 18 tahun. Kehamilan pada usia di bawah 20 tahun bukanlah pilihan yang ideal karena organ-organ reproduksi belum sepenuhnya matang, tingkat kematangan fisik dan mental belum mencapai tingkat yang memadai, serta aspek fungsi sosial calon ibu belum terlalu siap, yang dapat berpotensi menimbulkan stres pada ibu.

Riwayat keturunan atau riwayat kesehatan keluarga sangat berpengaruh pada tingkat komorbiditas suatu penyakit pada seseorang dari generasi ke generasi selanjutnya. Hasil penelitian menemukan adanya hubungan antara infeksi *helicobacter pylori* akan menyebabkan penurunan penyerapan Fe, sehingga terjadilah anemia yang merupakan salah satu penyebab kejadian emesis gravidarum.

Faktor budaya sangat berpengaruh pada pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi dan waktu pengonsumsi makanan. Manajemen jam makan dan jenis makanan perlu dilakukan untuk memastikan ibu tetap terpenuhi nutrisinya. Kebanyakan ibu hamil lebih memilih untuk tidak mengonsumsi makanan dibanding harus mengalami mual muntah.

Selain menggunakan pengobatan farmakologi, mual muntah pada ibu hamil dapat dikurangi dengan pemberian terapi non-farmakologi. Pemanfaatan bahan yang tersedia disekitar ibu sebagai terapi non-farmakologi dapat menjadi alternatif penghematan biaya pengobatan seperti pemanfaatan jahe yang dibuat menjadi wedang jahe. Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah).

Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut. Hal ini akan meredakan perut kembung (Aulia et al., 2022). Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, di samping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 7 senyawa di dalam jahe yaitu *Atsiri Zingiberena (zingiroan)*, *Gingerol*, *zingiberol*, *kurkumen*, *flandrena*, *bisabilena*, Vitamin A serta resin pahit telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah). Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung sistem saraf pusat yaitu dengan menghambat serotonin yang dapat merilekskan otot saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga mual dan muntah dapat berkurang (Rasida, 2020., Aulia et al., 2022).

Jahe merupakan rimpang yang mempunyai banyak kegunaan terutama kandungan minyak astiri yang berefek menyegarkan dan dapat menghambat muntah, kandungan gingerol bisa melancarkan peredaran darah darah serta membuat syaraf bekerja baik sehingga akan menghasilkan efek rileks. Aroma segar jahe dihasilkan minyak astiri, dan oleoresin menimbulkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan memproduksi keringat (Riyanti et al., 2022).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingkat keefektifan jahe yang melibatkan 26 wanita hamil dengan mual muntah yang diberi sirup jahe (250 mg jahe) per hari selama dua minggu. Pemberian sirup jahe setiap harinya terbagi menjadi 4 yaitu pagi, siang, sore, dan malam. Berdasarkan penelitian didapatkan penurunan jumlah mual muntah sebesar 77 % (Aulia et al., 2022).

Dapat disimpulkan wedang jahe (*Zingiber Officinale*) yang dikonsumsi sebanyak 2,5gram iris yang di rebus dengan 250 ml air (1 gelas) dapat menurunkan emesis gravidarum pada kehamilan. Konsumsi wedang jahe selama 4 -7 hari setiap pagi dinilai efektif dalam mereduksi emesis gravidarum pada kehamilan. Kandungan gingerol pada jahe terbukti memiliki efektifitas antiemetik atau anti muntah dan kandungan minyak atsiri yang berbau harum khas jahe dapat membuat ibu menjadi lebih rileks (Faridah et al., 2019).

Selain pemberian wedang jahe pemberian penekanan pada titik P6 juga menjadi solusi untuk meredakan mual muntah pada ibu hamil. Titik P6 atau Nei Guan terletak pada aspek volar lengan bawah, yaitu sekitar 3 cm di atas lipatan pergelangan tangan dan di antara dua tendon. Penekanan pada titik P6 dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang berasal dari kelenjar adrenal di atas ginjal.

Kortisol adalah hormon steroid yang diproduksi oleh kelenjar adrenal dan memengaruhi bagaimana tubuh merespons stres. Hormon ini juga dikenal sebagai hidrokortison. Kortisol dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, mengontrol kadar gula darah, mengurangi peradangan, menjaga fungsi memori, mendukung perkembangan janin selama masa kehamilan yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah dapat berkurang. Selain itu, akupresur pada titik P6 juga dapat menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan (Tanjung et al., 2020)

Akupresur pada titik *Perikardium 6/P6 (Nei Guan)* dengan ibu jari pada 3 jari pertama dari tangan yang berlawanan di pergelangan tangan dilakukan selama kurang lebih 2 - 7 menit. Terapi ini bekerja dengan mengaktifkan sel sel yang ada dalam tubuh, sehingga tidak memberikan efek instan seperti pengonsumsi obat. Penekanan dapat di lakukan pada pagi hari setelah bangun tidur selama 4 hari (Khayati et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Somoyani (2018) yang dilakukan pada 30 responden ibu hamil trimester I

menunjukkan rata-rata mual dan muntah sebelum diberi terapi akupresur pada titik P6 sebesar 10.53 dan setelah diberikan terapi rata-rata mual muntah berkurang menjadi 7.30. Hal tersebut menunjukkan terapi akupresur terbukti cukup efektif menurunkan sebanyak 30% mual muntah yang terjadi pada ibu.

### **Keterampilan Ibu dalam Pembuatan Wedang Jahe**

Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum diberikan penjelasan mengenai SOP pembuatan wedang jahe dan demonstrasi cara pembuatannya oleh peneliti. Ibu hamil juga di berikan buku saku yang berisi gambaran umum emesis gravidarum dan prosedur *treatment*. Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi peneliti melakukan evaluasi sebanyak 3 kali.

Pada tabel 4.4 hasil evaluasi keterampilan pembuatan wedang jahe dilakukan di awal pertemuan, di hari ke-4, dan hari ke-7 dalam pembuatan wedang jahe secara keseluruhan mendapatkan poin 100. Dapat disimpulkan bahwa kelima responden mampu melakukan prosedur pembuatan wedang jahe dengan baik. Evaluasi dilakukan dengan mengacu pada ceklist kerampilan pembuatan wedang jahe. Penilaian keterampilan ibu dalam terbagi menjadi tiga yaitu, dengan nilai kurang dari 50 (kurang), nilai antara 51-75 (cukup), dan nilai 76-100 (baik atau terampil).

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan responden dalam melakukan prosedur *treatment* baik yang berasal dari responden itu sendiri ataupun dari peneliti. Faktor yang berasal dari responden seperti tingkat kefokusannya selama peneliti menjelaskan dan faktor yang berasal dari peneliti seperti metode penjelasan yang diambil, penggunaan bahasa yang mudah dimengerti oleh responden, pemberian fasilitas penunjang seperti buku saku untuk memudahkan responden ketika lupa prosedur yang telah dijelaskan dan demonstrasi untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tahapan pembuatan wedang jahe.

Responden menggunakan indranya untuk menangkap penjelasan dan demonstrasi yang dilakukan oleh peneliti. Indra tersebut berfungsi

untuk meningkatkan keterampilan yaitu memungkinkan responden untuk melihat, mendengar dan memusatkan perhatian pada saat dilakukan penjelasan mengenai tahapan-tahapan atau prosedur yang harus dilakukan untuk pembuatan wedang jahe yang tercantum dalam buku saku dan juga pada saat dilakukan demonstrasi. Responden juga memiliki kesempatan bertanya sebelum dilakukan uji keterampilan pembuatan wedang jahe. Setelah responden menyatakan bahwa sudah siap untuk dilakukan pengujian keterampilan responden dianggap sudah memiliki keterampilan yang baik tentang prosedur pembuatan produk (Latifah et al., 2017).

Pembuatan buku panduan atau buku saku untuk pasien memiliki fungsi yang penting. Fungsi utama pembuatan buku panduan untuk pasien adalah sebagai acuan pasien untuk melakukan *treatment* yang sesuai dengan SOP, sehingga dapat meningkatkan keefektifan atau kemanjuran apabila dilakukan dengan benar. Selain itu, buku panduan juga dapat menjadi sumber informasi yang jelas dan terstruktur bagi responden dan membantu mereka memahami kondisi kesehatan mereka (Mardean et al., 2021)

### **Keterampilan Ibu dalam Melakukan Terapi Penekanan pada Titik P6**

Sama halnya dengan pembuatan wedang jahe pada tabel 4.5 hasil evaluasi keterampilan penekanan titik P6 dilakukan 3 kali yaitu, di awal pertemuan, di hari ke-4, dan hari ke-7 penekanan titik P6 secara keseluruhan mendapatkan poin 100. dapat disimpulkan bahwa kelima responden mampu melakukan prosedur penekanan titik P6 dengan baik mulai dari persiapan, menentukan titik dan menyelesaikan prosedur. Responden dapat melakukan prosedur tersebut setelah diberikan penjelasan dan diberikan contoh penekanan titik P6

Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum diberikan penjelasan mengenai SOP penekanan titik P6 dan demonstrasi pelaksanaannya oleh peneliti. Ibu hamil juga di berikan buku saku yang berisi gambaran umum emesis gravidarum dan prosedur *treatment*. Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi

peneliti melakukan evaluasi sebanyak 3 kali. Evaluasi dilakukan dengan mengacu pada ceklist kerampilan penekanan titik P6. Penilaian keterampilan ibu dalam terbagi menjadi tiga yaitu, dengan nilai kurang dari 50 (kurang), nilai antara 51-75 (cukup), dan nilai 76-100 (baik atau terampil).

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan responden dalam melakukan prosedur *treatment* baik yang berasal dari responden itu sendiri ataupun dari peneliti. Faktor yang berasal dari responden seperti tingkat kefokusannya selama peneliti menjelaskan dan faktor yang berasal dari peneliti seperti metode penjelasan yang diambil, penggunaan bahasa yang mudah dimengerti oleh responden, pemberian fasilitas penunjang seperti buku saku untuk memudahkan responden ketika lupa prosedur yang telah dijelaskan dan demonstrasi untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tahapan-tahapan penekanan titik P6.

Responden menggunakan indranya untuk menangkap penjelasan dan demonstrasi yang dilakukan oleh peneliti. Indra tersebut berfungsi untuk meningkatkan keterampilan yaitu memungkinkan responden untuk melihat, mendengar dan memusatkan perhatian pada saat dilakukan penjelasan mengenai tahapan-tahapan atau prosedur yang harus dilakukan untuk penekanan titik P6 yang tercantum dalam buku saku dan juga pada saat dilakukan demonstrasi. Responden juga memiliki kesempatan bertanya sebelum dilakukan uji keterampilan penekanan titik P6. Setelah responden menyatakan bahwa sudah siap untuk dilakukan pengujian keterampilan responden dianggap sudah memiliki keterampilan yang baik tentang prosedur pembuatan produk (Latifah et al., 2017).

## SIMPULAN

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian wedang jahe dan penekanan titik P6 efektif untuk mengurangi tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil sebanyak 83,3% dan responden dinilai dapat melakukan prosedur *treatment* dengan terampil.

## SARAN

Diharapkan pihak puskesmas atau lembaga kesehatan lainnya dapat memfasilitasi ibu hamil dari segi pengetahuan tentang pengobatan non-farmakologis yang aman digunakan selama kehamilan baik dengan konseling maupun dengan memanfaatkan beberapa media seperti leaflet, poster maupun

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., Utami, R., & Lydia, B. P. (2022). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. 11.
- Azizah, N., Kundaryanti, R., & Novelia, S. (2022). The Effect Of Ginger Decoction On Emesis Gravidarum Among Trimester I Pregnant Women. *Nursing And Health Sciences Journal (Nhsj)*, 2(2). <https://doi.org/10.53713/Nhs.V2i2.66>
- Carthy, F. P. M., Lutomski, J. E., & Greene, R. A. (2021). Hyperemesis Gravidarum\_ Current Perspectives. *International Journal Of Woman's Health*.
- Faridah, F., Ponda, A., & Pertiwi, H. T. (2019). Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Puskesmas Lubuk Buaya Padang.
- Hasibuan, E. R. (2021). Hubungan Penatalaksanaan Akupresur Titik P6 Pada Ibu Hamil Dengan Mual Muntah.
- Kemkes, R. (2020). Kenali Tanda Bahaya Pada Kehamilan.
- Khayati, N., Saputri, A. D., Machmudah, M., & Rejeki, S. (2022). Acupressure Titik P6 (Nei Guan) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. <https://doi.org/10.31596/Jcu.V11i3.1208>
- Latifah, L., & Setiawati, N. (2017). Efektifitas Self Management Module Dalam Mengatasi Morning Sickness. 5.
- Mardean, Y., Rahman, L. O. A., Handiyani, H., & Rayatin, L. (2021). Optimalisasi Pendokumentasian Case Manager Rumah Sakit Tipe A Di Jakarta. *Jurnal*



- Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan, 4(1).  
<https://doi.org/10.32584/jkkm.v4i1.865>
- Muarifah, U. (2021). Pemberian Minuman Jahe Dan Gula Aren Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. 8(2).
- Munir, R., Yusnia, N., & Lestari, C. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. 7(3).
- Putri, V. R., Rahmiati, L., & Andrianie, K. (2018). Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Di Rsud R. Syamsudin, Sh. Jurnal Sehat Masada, 12(1), 28–35.  
<https://doi.org/10.38037/jsm.v12i1.53>
- Rinata, E., & Ardillah, F. R. (2020). Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Bpm Nunik Kustantina Tulangan—Sidoarjo.
- Riyanti, E., Pangesti, N. A., & Naila, S. (2022). Gravidarum Pada Ibu Hamil:Literature Review.
- Somoyani, N. K. (2018). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. 8(1).
- Syafitri, R., Yanti, L., & Surtiningsih. (2022). View Of Kesehatan Wedang Jahe Untuk Penanganan Hiperemesis Gravidarum.
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. <https://media.neliti.com/media/publications/561907-pengaruh-akupresur-pada-titik-perikardiu-499cbe41.pdf>
- Yuniwiyati, H., Wuryanto, M. A., & Yuliawati, S. (2023). Beberapa Faktor Risiko Kejadian Persalinan Prematur (Studi Persalinan Prematur Di Rsud Hj. Anna Lasmanah Kabupaten Banjarnegara).