

PEMBERIAN SEDUHAN JAHE EMPRIT DAN AKUPRESUR TITIK SP4 PADA IBU HAMIL DENGAN EMESIS GRAVIDARUM DI PUSKESMAS PAGEDONGAN

Linda Afrilia^{1*}, Linda Yanti², Surtiningsih³

Midwifery Study Program, Faculty Of Health, Harapan Bangsa University^{1,2,3}

*Corresponding Author : lindaafri16@gmail.com

ABSTRAK

Emesis gravidarum, kerap dialami oleh ibu hamil. Gejalanya bervariasi, mulai dari rasa mual hingga muntah yang cukup parah, dan dapat berlangsung dalam periode waktu tertentu. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021, angka kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh ibu hamil. Hasil survey di Puskesmas Pagedongan menunjukkan terdapat 44 ibu hamil melakukan ANC dibulan juli 2024 dan terdapat 38 ibu hamil mengalami emesis gravidarum. Emesis gravidarum jika tidak diatasi dengan benar maka dapat mengakibatkan kasus patologis yaitu hiperemesis gravidarum. Riset ini disusun demi mengetahui taraf mual muntah yang dialami ibu hamil sebelum dan setelah terapi, yaitu dengan memberikan seduhan jahe emprit dan melakukan akupresure di titik SP4 serta memahami kemampuan dalam meracik seduhan jahe emprit serta mempraktikkan akupresure titik SP4. Penelitian menggunakan metode studi kasus. Penilaian kadar emesis dilakukan dengan instrumen Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE). Riset ini berjalan selama seminggu untuk masing-masing partisipan. Jumlah partisipan ialah 5 orang ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Penelitian ini dilaksanakan di bulan Desember. Setelah dilakukan terapi, terdapat 3 responden yang sudah tidak mengalami mual dan muntah pada hari ke7 serta 2 responden yang masih mengalami mual pada hari ke7. Dari hasil penelitian, didapatkan kelima responden mengalami penurunan mual muntah dengan jumlah dari skor 9 turun menjadi skor 0,8 serta jumlah penurunan pada seluruh responden mengalami penurunan dengan akumulasi skor 8,2. Dapat disimpulkan bahwa pemberian wedang jahe dan akupresure titik SP4 efektif untuk mengurangi tingkat mual muntah pada ibu hamil dan responden dapat melakukan prosedur treatment dengan sangat baik.

Kata kunci : emesis gravidarum, jahe emprit, titik sp4

ABSTRACT

Emesis gravidarum is a common condition experienced by pregnant women. Symptoms vary, ranging from mild nausea to severe vomiting, and can occur over a specific period. According to the World Health Organization (WHO) in 2021, the incidence of emesis gravidarum reached 12.5% of all pregnant women. A survey at Puskesmas Pagedongan showed that in July 2024, 44 pregnant women underwent antenatal care (ANC), and 38 of them experienced emesis gravidarum. If not treated properly, this condition can develop into a pathological case known as hyperemesis gravidarum. This study aims to assess the level of nausea and vomiting experienced by pregnant women before and after therapy using ginger infusion (from jahe emprit) and acupressure at SP4 points. It also examines the participants' ability to prepare the ginger infusion and perform acupressure. The research used a case study method. Nausea levels were measured using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE) instrument. The study lasted one week for each participant. Five pregnant women with emesis gravidarum participated in the study, which was conducted in December. After the treatment, three respondents reported no nausea or vomiting on day 7, while two still experienced nausea. All five showed a decrease in symptoms, with an average score reduction from 9 to 0.8 and a total decrease of 8.2 points. It can be concluded that ginger infusion and SP4 acupressure are effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women, and all respondents successfully performed the treatment procedures.

Keywords : emesis gravidarum, ginger emprit, point SP4

PENDAHULUAN

Kehamilan itu adalah kondisi khusus di dalam rahim seorang wanita, di mana ada hasil perpaduan antara sel telur dan sel sperma. Ini proses yang alami dan bagian dari fungsi tubuh. Seiring waktu kehamilan bertambah, akan ada perubahan besar, baik dalam pikiran maupun fisik ibu. Karena perubahan ini, ibu hamil seringkali merasakan beberapa hal yang kurang nyaman. Salah satunya adalah rasa mual dan muntah, yang juga dikenal sebagai emesis gravidarum. (Tiwi, 2024). Menurut catatan *World Health Organization* (WHO) di tahun 2021, insiden emesis gravidarum mencapai 12,5%. Gejala mual dan muntah dapat menyebabkan masalah keseimbangan cairan, yang berpotensi merusak jaringan ginjal dan hati, bahkan hingga nekrosis. Emesis gravidarum merupakan masalah global dengan frekuensi yang bervariasi. Di Indonesia, angkanya berkisar antara 1-3% dari keseluruhan kehamilan, sementara di Swedia 0,9%, California 0,5%, Turki 1,9%, dan di Amerika Serikat berkisar antara 0,5% - 2%.

Tingkat kasus mual dan muntah di Indonesia, berkisar antara 50% sampai 90% wanita mengalaminya. Proporsi ini, sekitar 60% sampai 80% terjadi pada ibu hamil untuk pertama kali (primigravida), sedangkan pada wanita yang sudah pernah hamil (multigravida) berada di angka 40% sampai 60%. Hanya 25% yang merasakan mual saja tanpa muntah. Diperkirakan, sekitar 70 hingga 85% ibu hamil mengalami mual, dan kira-kira separuhnya disertai muntah. (Devada et al., 2024). Di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 dari seluruh kehamilan presentase ibu hamil dengan emesis gravidarum mencapai 2,12% sampai 49,92%. Didapatkan 5% dari ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum telah berlanjut hingga tingkat hiperemesis (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Yuniwiyati (2023), di Kabupaten Banjarnegara tepatnya di RSUD Hj. Anna Lasmanah menunjukkan bahwa presentase kasus emesis gravidarum mencapai 4,5% - 23,8%. Hal ini membuat banyak ibu yang tidak mengalami penambahan berat badan selama hamil dan dapat berlanjut pada komplikasi selama kehamilan (Yuniwiyati et al., 2023).

Akibat yang bisa muncul dari Emesis Gravidarum bila tidak ditangani secara tepat akan berkembang menjadi hyperemesis gravidarum. Mual dan muntah berlebih juga mengakibatkan dehidrasi yang berdampak pada pengurangan volume cairan dan zat gizi, termasuk zat besi dan oksigen yang disalurkan ke jaringan, sehingga memicu anemia pada ibu hamil. Berdasarkan riset Susnaningtyas (2024), dari 52 ibu dengan emesis gravidarum, ditemukan 38 (73,1%) ibu mengalami anemia, baik yang ringan maupun sedang. Dari sini bisa ditarik kesimpulan ada kaitan yang berarti antara emesis gravidarum dengan anemia pada ibu hamil. (Susnaningtyas et al., 2024). Komplikasi terjadi tidak hanya pada ibu tetapi terjadi pada janin. Beberapa komplikasi yang terjadi yaitu tumbuh kembang bayi tertunda, kurangnya nutrisi dan cairan serta dapat menyebabkan berat badan lahir yang rendah (Julaeha et al., 2024).

Upaya penanganan *Emesis gravidarum* dapat ditangani dengan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan antiemetik atau vitamin B6. Pemberian terapi non farmakologi dapat memanfaatkan bahan alami seperti seduhan jahe emprit (*Zingiber officinale var amarum*), daun mint, serta pemberian akupresur atau penekanan dengan jari pada titik-titik tertentu (nugraha et al., 2022). 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).

Jahe emprit memiliki senyawa-senyawa antara lain Minyak esensial yang mengandung zingiberena (zingirona), zingerol, zingiberol, zingiberin, dan juga vitamin A, B, C, ditambah

resin yang pahit, mekanisme kerjanya yaitu dengan cara menghambat aktivitas serotonin, yaitu sebuah neurotransmitter yang dibentuk oleh sel saraf serotoninergik di otak serta di sel enterokromafin pada area pencernaan, yang dengan begitu mampu mengurangi gejala mual dan juga muntah. Jahe juga dikenal sebagai stimulan aromatik yang kuat, yang tidak hanya membantu mengurangi muntah tetapi juga meningkatkan pergerakan peristaltik usus (Apriyanti et al., 2024). Sedangkan daun mint mengandung menthol yang berfungsi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kram perut. Seduhan jahe emprit lebih efektif menurunkan emesis gravidarum dibanding daun mint (Oktaviani et al., 2021).

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). Berdasarkan penelitian dari Erlawati (2023), setelah dilakukan intervensi pemberian jahe emprit kepada 12 ibu hamil dengan emesis gravidarum selama 3 hari dan dievaluasi setelah 1 minggu, menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami mual dan muntah sebanyak 9 responden (45%) dan masih didapatkan sebanyak 3 responden yang mengalami mual dan muntah sedang dikarenakan tidak meminum rutin jahe emprit sesuai dengan anjuran (Wijayanti, 2023).

Tingkat keefektifan jahe emprit juga dibuktikan dalam penelitian lain yang melibatkan 10 ibu hamil Dengan Emesis Gravidarum sebelum tindakan berada di angka 10.80. Nilai tertinggi mencapai 15, sementara yang terendah menyentuh 7. Pengobatan dengan air rebusan jahe dilakukan selama seminggu penuh. Setelahnya, terlihat penurunan Emesis gravidarum, dengan nilai puncak 5 dan nilai terendah 3. (Marlina et al., 2023). Dapat disimpulkan bahwa sesudah pemberian jahe emprit (*zingiber officinale_var amarum*) yang dikonsumsi selama 4-7 hari dipagi hari dengan takaran 2,5 gram yang direbus dengan 250 ml air dan diberi pemanis madu sangat efektif dalam mengatasi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil karena jahe emprit memiliki kandungan gingerol, zingiberol serta kurkumen yang memiliki efektifitas antiemetic dan madu yang mengandung zat piridoksin dan juga memiliki rasa manis seperti gula dapat meredakan rasa mual (Sari, 2024).

Tidak hanya menggunakan seduhan jahe emprit, terapi Akupresure pada titik SP4 (*GongShun*) Bisa juga menjadi solusi untuk mengurangi mual saat hamil bagi para ibu. Letak titik ini berada di area cekungan di depan dan dalam dari pangkal tulang metatarsal pertama. Memfokuskan pada titik ini bisa membantu meredakan gangguan perut. Pijatan pada titik ini akan membuat ibu merasa lebih bugar, santai, dan nyaman, sehingga mual pun berkurang. Ini terjadi karena akupresur merangsang sistem regulasi tubuh serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan saraf melalui rangsangan pada hipotalamus untuk memproduksi zat endorfin yang memberikan efek menenangkan. (Hernawati et al., 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Linda (2022) pada 54 responden, rata-rata mual dan muntah sebelum mendapatkan terapi akupresure pada titik SP4 adalah 6,59 dan setelah mendapatkan terapi turun menjadi 4,02. Dapat disimpulkan bahwa Akupresur pada titik *GongShun* cukup efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebanyak 39,03% (Linda et al., 2022).

Tingkat keefektifan akupresure titik SP4 juga dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Somoyani (2018) yang dilakukan pada 30 responden ibu hamil menunjukkan rata-rata mual dan muntah sebelum diberi terapi akupresur pada titik SP4 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 pagedongan menunjukkan bahwa terdapat 44 ibu hamil melakukan ANC dibulan juli 2024. Didapatkan 38 (86,3%) ibu hamil mengalami emesis gravidarum dan beberapa

diantaranya berlanjut sampai parah hingga mengakibatkan ibu mengalami kecemasan dan berat badan yang menurun. Di puskesmas pagedongan belum ada implementasi terapi untuk mengurangi Emesis Gravidarum.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk melaksanakan manajemen asuhan kebidanan pada ibu hamil mengenai pemberian seduhan Jahe Emprit dan penerapan teknik akupresur pada titik SP4 untuk penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus terhadap pemberian seduhan jahe emprit dan akupresure titik SP 4 pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di Puskesmas Pagedongan. Lokasi penelitian ini yakni Puskesmas Pagedongan dan rumah responden. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 9-25 Desember 2024. Jumlah responden 5 orang ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Penelitian ini telah mendapatkan Lisensi etik dari komite etik penelitian kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan No. B.LLPM-UHB/1097/12/2024.

HASIL

Mengidentifikasi Data Subjektif dan Objektif Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Puskesmas Pagedongan

Berdasarkan hasil pemeriksaan subjektif dan objektif ke 5 responden berada dalam usia reproduksi sehat untuk kehamilan ideal, yaitu antara 20-35 tahun dan terdapat 1 responden memiliki kehamilan beresiko karena usia yang sudah 39 tahun. Dari data yang diperoleh menunjukkan tiga responden telah menyelesaikan pendidikan hingga tingkat SMA dan dua diantaranya hingga tingkat SMP. Secara umum, ketidaknyamanan yang dialami oleh ke 5 responden meliputi mual dan muntah, serta beberapa diantaranya mengeluhkan nafsu makan yang menurun dan merasa lemas. Riwayat menstruasi kelima responden menunjukkan kondisi yang normal, dengan siklus haid yang teratur selama 28 hari dan pengeluaran cair. Secara keseluruhan responden tidak mengalami dismimore. Terdapat 3 responden yang memiliki usia kehamilan pada trimester pertama serta 2 responden memiliki usia kehamilan pada trimester kedua. Pola kebiasaan sehari-hari kelima responden seperti makan 3x sehari dengan porsi ½ piring, minum 5-10 gelas/hari. Kelima responden tidak memiliki keluhan pada pola eliminasi serta memiliki personal hygiene yang baik. Secara keseluruhan aktivitas sehari-hari pada kelima responden yaitu mengurus anak serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga, dan terdapat dua responden yang memiliki pekerjaan sampingan. Kelima responden rata-rata tidur siang 1-2 jam dan tidur malam 6-8 jam.

Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital serta pemeriksaan objektif responden menunjukkan bahwa responden dalam batas yang normal dengan tekanan darah 110/70 mmHg sampai 120/80 mmHg, konjungtiva kemerahan, bibir merah muda, turgor kulit baik, pembesaran abdomen sesuai dengan usia kehamilan. Namun terdapat 1 responden yang menunjukkan kondisi kurang baik yang ditandai dengan adanya tekanan darah 90/60 mmHg, konjungtiva tampak anemis, bibir pucat serta turgor kulit yang kurang baik.

Tingkat Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Terapi Seduhan Jahe Emprit dan Akupresur Titik SP4 pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum

Tabel 1 menunjukkan tingkat emesis gravidarum pre dan post pemberian seduhan jahe emprit serta akupresure titik SP4. Terdapat 3 responden yang sudah tidak mengalami mual dan muntah pada hari ke7 serta terdapat 2 responden yang masih mengalami mual pada hari ke7. Dari hasil penelitian, kelima responden mengalami tingkat emesis gravidarum sebelum

hingga sesudah diberikan terapi yaitu dari skor 9 hingga 0,8 serta jumlah penurunan pada seluruh responden mengalami penurunan dengan akumulasi skor 8,2.

Tabel 1. Tingkat Mual Muntah Pre dan Post Pemberian Terapi

Responden	Tingkat emesis pre	emesis Skor	Tingkat emesis post	Skor	Penurunan
1	Sedang	8	Tidak ada	0	8
2	Sedang	9	Tidak ada	0	9
3	Sedang	11	Ringan	2	9
4	Sedang	8	Tidak ada	2	6
5	Sedang	9	Ringan	0	9
Rata-rata	Sedang	9	Ringan	0,8	8,2

Keterampilan Ibu Dalam Pembuatan Seduhan Jahe Emprit dan Melakukan Teknik Akupresure Penekanan pada Titik SP4

Ibu hamil dengan Emesis Gravidarum yang menjadi responden diberikan penjelasan cara pembuatan seduhan jahe emprit dan melakukan akupresure pada titik SP4 pada hari pertama serta melakukan praktik secara langsung untuk membuat seduhan jahe. Responden juga diberikan buku saku yang berisi tentang pengertian Emesis Gravidarum. Pada hari ke 7 peneliti melakukan evaluasi keterampilan ibu dalam membuat seduhan jahe emprit dan keterampilan melakukan akupresure pada titik SP4 dengan hasil dalam tabel berikut :

Tabel 2. Nilai Keterampilan Pembuatan Seduhan Jahe Emprit

Nama	Nilai	keterangan
Responden 1	100	Sangat baik
Responden 2	100	Sangat baik
Responden 3	100	Sangat baik
Responden 4	100	Sangat baik
Responden 5	100	Sangat baik

Tabel 3. Nilai Keterampilan Akupresure Titik SP4

Nama	Nilai	keterangan
Responden 1	100	Sangat baik
Responden 2	100	Sangat baik
Responden 3	100	Sangat baik
Responden 4	100	Sangat baik
Responden 5	100	Sangat baik

Pada tabel 2 dan 3 menunjukkan bahwa responden memiliki keterampilan yang sangat baik dalam membuat seduhan jahe serta melakukan Akupresure titik SP4. Responden dapat membuat seduhan jahe serta menentukan titik akupresure hingga terapi sesuai SOP.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Data Subjektif dan Objektif Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Puskesmas Pagedongan

Hasil dari data subjektif dan objektif bahwa ke 5 responden berada dalam usia reproduksi sehat untuk kehamilan ideal, yaitu antara 20-35 tahun dan terdapat 1 responden memiliki kehamilan beresiko karena usia yang sudah 39 tahun. Usia ibu berpengaruh signifikan

terhadap risiko eremesis Gravidarum. Wanita berusia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan yang berusia 20-35 tahun. Usia ibu yang masih di bawah 20 tahun, pikirannya belum matang, begitu juga mentalnya, belum siap jika harus hamil. Usia kehamilan yang aman memang tidak ada batasan baku, tapi kalau ibu hamilnya lebih dari 35 tahun, itu berisiko. (Apriyanti & Ayudiah, 2024). Dari data yang diperoleh menunjukkan tiga responden telah menyelesaikan pendidikan hingga tingkat SMA dan dua diantaranya hingga tingkat SMP hal ini berpengaruh dengan kurangnya pengetahuan penanganan kehamilan beresiko. Pengetahuan mengenai emesis gravidarum diperoleh dengan menanyakan secara langsung kepada masing-masing responden. Responden mengatakan kurang mengetahui apa penyebab mual muntah yang dialami dan cara penanganan yang dilakukan.

Dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang emesis gravidarum adalah tingkat pendidikan ibu. Menurut (Wahyuni & Rohani, 2025) mengatakan Jenjang belajar bisa berpengaruh pada wawasan individu. Jika tingkatan pendidikan seseorang makin tinggi, maka lebih enteng untuk mencerna informasi, sehingga wawasannya juga bisa makin bagus. Ketidaknyamanan yang dialami oleh sebagian responden yaitu mual muntah serta tidak nafsu makan dan lemas. Menurut (Retnoningtyas & Dewi, 2021) mengatakan ketidaknyamanan yang dirasakan disebabkan oleh meningkatnya *hormon human chorionic* (HCG) yang dapat meningkatkan sensitivitas penciuman terhadap bau tidak sedap, memicu mual dan muntah. Peningkatan HCG dari plasenta juga berkontribusi terhadap mual dan muntah yang berlebihan serta mual biasanya terjadi ketika pagi hari, tetapi bisa juga terjadi setiap saat.

Berdasarkan identifikasi terdapat 3 responden yang memiliki usia kehamilan pada trimester pertama. Dan, dua orang yang menjawab memiliki usia kandungan di trimester kedua. Muntah-muntah saat hamil, atau disebut emesis gravidarum, biasanya dimulai saat usia kehamilan 5-12 minggu, dan lazimnya akan berhenti pada sekitar minggu ke-14. Namun tidak jarang ibu hamil mengalami emesis sampai usia kehamilan 20 minggu sesuai dengan faktor tertentu (fatwa, 2020). Hasil yang diperoleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya. Menurut (Ambarwati et al., 2024) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dengan emesis gravidarum. Sesuai identifikasi menunjukkan bahwa terdapat 4 responden memiliki riwayat emesis gravidarum pada kehamilan sebelumnya. Hasil yang diperoleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya. Menurut (Sukarsih et al., 2022) Perempuan yang sedang mengandung, dengan catatan punya pengalaman mual muntah berlebihan di masa kehamilan terdahulu, kemungkinan besar akan mengalaminya lagi pada kehamilan yang sekarang.

Pola kebiasaan sehari-hari kelima responden seperti makan 3x sehari dengan porsi ½ piring, minum 5-10 gelas/hari. Pada umumnya pola makan ibu hamil 3-4x/hari dengan nutrisi yang lengkap dalam piringnya. Namun, pada ibu hamil dengan emesis dianjurkan untuk makan dalam porsi kecil namun berkesinambungan, makan makanan yang lebih hangat, hindari makanan yang berminyak serta usahakan makan roti kering disela-sela mualnya (Dewi et al., 2024). Berdasarkan data menunjukkan bahwa indeks masa tubuh (IMT) yang dialami responden rata-rata 18,3 sampai 24,4. Hasil yang diperoleh terdapat kesenjangan dengan peneliti sebelumnya. Menurut (Fadhilah et al., 2023) Emesis gravidarum yang dialami ibu hamil dengan IMT rendah bisa terjadi lantaran kekurangan protein. Ketika hamil, terbentuk sel-sel baru yang perlu lebih banyak protein untuk pembentukannya. Ibu hamil dengan IMT kurang akan segera mengalami kekurangan protein akibat kebutuhan protein yang meningkat itu. Kondisi kurang protein ini dapat menimbulkan gangguan irama lambung, yang akan memicu mual dan muntah berlebihan.

Secara keseluruhan aktivitas sehari-hari pada kelima responden yaitu mengurus anak serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga, dan terdapat dua responden yang bekerja. Status pekerjaan menjadi salah satu faktor terjadinya emesis gravidarum, Berhubung banyak sekali

bunda hamil yang bekerja, seringkali tergesa-gesa di pagi hari. Mereka tidak punya waktu yang cukup untuk sarapan. Akibatnya, timbul rasa mual dan muntah. (juwita, 2024).

Dari hasil pemeriksaan objektif responden menunjukkan bahwa responden dalam batas yang normal dengan tekanan darah 110/70 mmHg sampai 120/80 mmHg, konjungtiva kemerahan, bibir merah muda, turgor kulit baik, pembesaran abdomen sesuai dengan usia kehamilan. Namun terdapat 1 responden dengan pemeriksaan tekanan 90/60 mmHg, konjungtiva tampak anemis, bibir pucat serta turgor kulit yang kurang baik sehingga tampak dehidrasi. Hasil yang diperoleh dari lahan konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya. Menurut (Lestari, 2024) ibu hamil dengan emesis gravidarum dapat mengalami tekanan darah menurun, konjungtiva tampak anemis, bibir pucat serta turgor kulit yang kurang baik dikarenakan defisit nutrisi. Menurut (Lestari, 2024) mengatakan mual muntah dapat Akibatnya, cairan di luar sel dan plasma menyusut, yang berimbas pada pengurangan volume cairan dan pembuluh darah. Ini menyebabkan suplai nutrisi, termasuk zat besi dan oksigen, ke jaringan tubuh menjadi terbatas. Kondisi ini pada akhirnya memicu dehidrasi.

Tingkat Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Terapi Seduhan Jahe Emprit dan Akupresur Titik SP4 pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum

Faktor penyebab emesis gravidarum karena meningkatnya *hormon human chorionic* (HCG) yang dapat meningkatkan sensitivitas penciuman terhadap bau tidak sedap, memicu mual dan muntah. Peningkatan HCG dari plasenta juga berkontribusi terhadap mual dan muntah yang berlebihan. Salah satu faktor yang berkontribusi menyebabkan emesis gravidarum yaitu usia ibu. Perempuan yang berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun memiliki tingkat risiko yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berusia antara 20 hingga 35 tahun. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa ibu yang belum mencapai 20 tahun belum sepenuhnya siap secara mental dan emosional untuk menjalani kehamilan. Di sisi lain, usia di atas 35 tahun juga dianggap berisiko bagi ibu hamil (Apriyanti & Ayudiah, 2024). Faktor kedua yang perlu diperhatikan adalah sejarah emesis gravidarum pada kehamilan sebelumnya.

Menurut penelitian oleh Sukarsih et al. (2022), ibu yang mempunyai riwayat emesis gravidarum sebelumnya cenderung akan mengalami hal yang sama pada kehamilan yang akan datang. Kemudian, faktor ketiga adalah bahwa emesis gravidarum biasanya muncul pada usia kehamilan antara 5 hingga 12 minggu, dan umumnya akan mereda sekitar minggu ke-14. Namun, sering kali ibu hamil tetap mengalami emesis hingga usia kehamilan 20 minggu tergantung pada beberapa faktor tertentu (Fatwa, 2020). Ambarwati et al. (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang penting antara usia kehamilan dan emesis gravidarum. Selain itu, status pekerjaan juga berperan dalam terjadinya emesis gravidarum, karena banyak ibu hamil yang terburu-buru pada pagi hari dan tidak memiliki cukup waktu untuk sarapan, sehingga menyebabkan rasa mual dan muntah. (juwita, 2024).

Terapi komplementer yang peneliti berikan yaitu dengan mengkonsumsi seduhan jahe emprit selama 7 hari berturut-turut dengan dosis 2,5 gram yang direbus dengan air 250 ml. Menurut temuan, bahwa sesudah pemberian jahe emprit (*zingiber officinale_var amarum*) yang dikonsumsi selama 4-7 hari dipagi hari dengan takaran 2,5 gram yang direbus dengan 250 ml air dan diberi pemanis madu sangat efektif dalam mengatasi Frekuensi rasa mual serta muntah pada wanita hamil (Sari, 2024). Kata (Wardani & Megarezky, 2024), Jahe emprit menyimpan berbagai kandungan senyawa, misalnya Minyak atsiri, terurai dari zingiberena (*zingirona*), zingerol, zingiberol, zingiberin. Di samping itu, ditemukan pula vitamin A, B, C, beserta resin pahit, yang bekerja melalui pemblokiran serotonin. Serotonin sendiri adalah neurotransmitter yang dihasilkan dari sintesis neuron serotoninergik di sistem saraf pusat, dan juga sel enterokromafin dalam saluran pencernaan. Akhirnya, gejala mual dan muntah bisa menjadi lebih ringan. Telah ada riset terdahulu mengamati khasiat air rebusan jahe emprit

terhadap ibu hamil yang merasakan emesis gravidarum. Bukti diperkuat oleh hasil riset (Wijayanti, 2023) yang menginformasikan bahwa intervensi pemberian jahe emprit pada 12 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum, selama 3 hari dan dievaluasi setelah satu minggu, menunjukkan konsumsi air rebusan jahe emprit mampu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil.

Selain menggunakan seduhan jahe emprit, peneliti juga menggunakan terapi Akupresure pada titik SP4 (*GongShun*). Akupresure titik SP4 dapat menjadi alternatif untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil. Menurut (Hernawati et al., 2024) mengatakan akupresur titik SP4 merangsang sistem regulasi Serta, dengan mengaktifkan sistem endokrin serta saraf, lewat memicu fungsi hipotalamus agar melepas hormon endorfin yang membangkitkan rasa tenang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Linda et al., 2022) pada 54 responden, rata-rata mual dan muntah sebelum mendapatkan terapi akupresure pada titik SP4 adalah 6,59 dan setelah mendapatkan terapi turun menjadi 4,02. Dapat disimpulkan bahwa Akupresur pada titik *GongShun* cukup efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebanyak 39,03%.

Akupresur pada titik SP4 Berguna buat menenangkan sakit di perut karena kedinginan, juga membantu menguatkan lambung serta jantung, akibatnya bisa kurangi rasa eneg. Cara kerja akupresur itu dengan rangsang urat saraf tepi yang kirim sinyal ke otak supaya diterusin ke sistem saraf pusat, terus aktifin modula spinalis. Hasilnya, hipotalamus dan hipofisis ngelepas endorfin. Rangsangan di titik SP4 ini bisa naikin pelepasan beta-endorphin di hipofisis dan hormon adrenokortikotropin (ACTH) di sepanjang Chemo-receptor Trigger Zone (CTZ), yang akhirnya ngehambat pusat muntah. Rangsangan pada titik SP4 sekaligus memicu tiga pusat, yakni sumsum tulang belakang, otak tengah, juga kelenjar pituitari, agar melepaskan neurokimia semisal endorfin, serotonin, dan norepinefrin. Zat-zat ini punya kemampuan meredam sinyal rasa sakit. Di samping endorfin, perangsangan di titik akupresur juga menaikkan keluarnya ACTH dari pituitari. yang kemudian merangsang kelenjar adrenal untuk memproduksi kortisol (Miranti et al., 2024).

Keterampilan Ibu Dalam Pembuatan Seduhan Jahe Emprit dan Melakukan Teknik Akupresure Penekanan pada Titik SP4

Ibu hamil dengan Emesis Gravidarum yang menjadi responden diberikan penjelasan cara pembuatan seduhan jahe emprit dan melakukan teknik akupresure penekanan pada titik SP4 pada hari pertama serta melakukan demonstrasi untuk membuat seduhan jahe. Responden juga diberikan buku saku sebagai panduan dalam melakukan terapi. Setelah dilakukan demonstrasi ternyata pada kelima responden sudah pernah membuat seduhan jahe, namun kelima responden mengatakan masih belum mahir dalam membuat seduhan jahe dan melakukan teknik akupresure penekanan pada titik SP4. Berdasarkan hasil evaluasi keterampilan dalam pembuatan wedang jahe emprit dan melakukan teknik akupresure penekanan pada titik SP4 secara keseluruhan semua responden berhasil mendapatkan poin maksimum, yaitu 100. Hal ini menunjukkan bahwa ke5 responden memiliki peningkatan keterampilan yang sangat baik setelah dilakukan demonstrasi. Menurut (Salim Nahdi et al., 2018) penerapan demonstrasi dapat meningkatkan interaksi belajar secara langsung serta Menghimpun fokus penuh pada bahan yang disajikan. Di samping itu, partisipasi aktif dari responden membuka kesempatan untuk pengalaman langsung, serta pengembangan keterampilan. Dengan begitu, pemahaman responden terhadap materi yang diajarkan akan meningkat secara signifikan.

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). Keterampilan responden dalam melakukan prosedur dapat dilakukan dengan baik karena adanya kerja sama antara peneliti dengan responden. Metode penjelasan yang diberikan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh responden. Responden memperhatikan penjelasan yang dilakukan oleh peneliti dan melakukan demonstrasi untuk memberikan penjelasan tahapan dalam pembuatan seduhan jahe dan melakukan teknik akupresure penekanan pada titik SP4 (Hernugroho et al., 2024).

Hasil yang diperoleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya. Menurut (Purnamasari & Raharyani, 2020) mengatakan kemampuan untuk bertindak setelah menjalani pengalaman belajar tertentu disebut psikomotorik. Hasil belajar yang diperoleh melalui keterampilan sebagai konsekuensi dari perolehan kompetensi pengetahuan terkait dengan keterampilan psikomotorik. Pada hasilnya, hasil belajar efektif dan kognitif yang terbatas pada kecenderungan perilaku atau Tindakan berlanjut menjadi hasil belajar psikomotorik. Penggunaan buku saku bagi responden memiliki manfaat yang sangat penting yaitu mempengaruhi keterampilan respon untuk melakukan prosedur sesuai dengan SOP. Buku saku berisi materi terdapat ilustrasi yang berwarna dan atraktif, membuatnya lebih gampang dicerna. Di samping itu, buku saku ini bisa diarsipkan dalam jangka waktu yang panjang, lalu dapat diakses setiap saat di sela-sela waktu senggang. Dengan demikian, para ibu bisa belajar serta mengingat kembali secara terperinci. (ristini, 2024). Hasil temuan dilapangan terkait keterampilan melakukan akupresure titik SP4 sebagai upaya membantu menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum sebelumnya belum pernah mendapatkan terapi komplementer titik SP4, responden merasa antusias.

KESIMPULAN

Terapi pemberian seduhan jahe emprit dan akupresure pada titik SP4 pada ke lima responden dapat dilakukan dengan baik karena adanya kerjasama yang baik antara peneliti dengan responden. Setelah dilakukan pemberian terapi pada ke lima responden terdapat 3 responden yang sudah tidak mengalami mual dan muntah pada hari ke7 serta terdapat 2 responden yang masih mengalami mual pada hari ke7. Dari hasil penelitian, kelima responden mengalami penurunan jumlah akumulasi dari skor 9 turun menjadi 0,8.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur tak terhingga kepada Bapak/Ibu Dosen Pembimbing, yang dengan kesabaran dan kebijaksanaannya tak henti membimbing. Atas waktu, energi, dan pikiran yang tucurah, saya ucapkan terimakasih yang mendalam, atas segala dukungan selama proses penulisan karya tulis ini. Selanjutnya, ucapan terimakasih saya sampaikan kepada Puskesmas Pagedongan. Atas kesempatan yang telah diberikan untuk melaksanakan penelitian di fasilitas ini, saya sangat mengapresiasi. Begitu pula, kepada seluruh ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini, terimakasih atas kesediaan dan partisipasinya.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, R. A., Lubis, S., & Riya, R. (2024). Hubungan Usia Gestasi, Paritas Dan Dukungan Suami Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Pmb Miftahul Jannah.

- Amey Adela Devada & Sri Kustiyati. (2024). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Pc6 Dan St36 Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 156–167. <https://doi.org/10.59680/Anestesi.V2i3.1215>
- Apriyanti, E., & Ayudiah, F. (2024). Hubungan Paritas Dan Usia Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Tm I Di Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. 1.
- Hernawati, Y., Keb, S. S. Apriyani, R. dkk (2024). Pengaruh Akupresur Titik Sp 4 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibuhamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cugenang Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat.
- Hernugroho, A. R., Yanti, L., & Hikmanti, A. (2024). Pemberian Wedang Jahe Dan Penekanan Pada Titik P6 Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. . . September, 4(3).
- Julaeha, S., & Dewi, M. K. (2024). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Pisang Ambon (Musa Paradisiacal) Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum Di Upt Puskesmas Munjul Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. 4(2).
- Linda, N. & Rika Andriyani. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Dengan Perawatan Tali Pusat Terbuka Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 113–119. <https://doi.org/10.25311/Jkt/Vol2.Iss1.723>
- Marlina, D., Rosyeni, Y., & Sani, A. I. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe (Zingiber Officinale Var. Amarum) Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Atmirah Purwantini Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6088–6096. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V4i4.18918>
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2020.
- Ristini. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif Di Pmb Dwi Ristini. 2.
- Salim Nahdi, D., Yonanda, D. A., & Agustin, N. F. (2018). Upaya Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Pada Mata Pelajaran Ipa. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(2), 9. <https://doi.org/10.31949/Jcp.V4i2.1050>
- Sari, V. P. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Madu Randu Untuk Mengurangi Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Azzahra Husada Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Sellia Juwita. (2024). Hubungan Paritas Dan Pekerjaan Ibu Terhadap Kejadian Mual Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. 13(1).
- Sukarsih, R. I., Mudlikah, S., & Rachmawati, A. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan Dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I.
- Susnaningtyas, V., & Lisca, S. M. (2024). Hubungan Kunjungan Anc, Emesis Gravidarum Dan Pola Makan Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Majasari Kabupaten Pandeglang Tahun 2022. 8(1).
- Tiwi, L. S. (2024). Pengetahuan Dan Persepsi Ibu Hamil Tentang Akupressur Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Kehamilan. 13(2).
- Wardani, H., & Megarezky, U. (2024). *Educatin Of Ginger Emprit (Zingiber Offcinale Var. Amarum) On Emesis Decrease In First Trimester Primigravida Pregnant Women*.
- Wijayanti, I. T. (2023). Volume 5 Nomor 4, November 2023 E-Issn 2715-6885; P-Issn 2714-9757 <http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp>. 5(4).
- Yuniwiyati, H., Wuryanto, M. A., & Yuliawati, S. (2023). Beberapa Faktor Risiko Kejadian Persalinan Prematur (Studi Persalinan Prematur Di Rsud Hj. Anna Lasmanah Kabupaten Banjarnegara). *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 8–22. <https://doi.org/1698977205>