

**PENERAPAN PEMBERIAN AKUPRESUR Pc 6 DAN MINUMAN JAHE
DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS CISOLOK****APPLICATION OF Pc 6 Acupressure AND GINGER DRINK IN
REDUCE EMESIS GRAVIDARUM IN THE WORKING AREA OF
CISOLOK HEALTH CENTER****Yanyan Mulyani¹, Antri Ariani², Tenia³.**^{1,2,3} Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

Correspondens Email : yanyan.mulyani@bku.ac.id

Abstract: Application Of Pc 6 Acupressure And Ginger Drink In Reduce Emesis Gravidarum In The Working Area Of Cisolok Health Center. Nausea and vomiting (emesis gravidarum) is normal for every pregnant women but if it occurs >10 times a day, it can interfere with general health. The incidence of cases of emesis gravidarum is 8 to 32 cases per 1,000 pregnancies, so the treatment of nausea and vomiting during pregnancy is very important for pregnant women in the 1st trimester. One of the treatments to reduce nausea and vomiting with non-medical treatment is by giving Pc 6 acupressure and ginger drinks. The purpose of this study was to determine Pc-6 acupressure and the use of ginger drink to relieve the symptoms of emesis gravidarum. The research used is experimental with a single Group Pre-test Post-test design. The sampling technique in this study was purposive sampling technique. The analytical method uses the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon test showed that there was an effect of giving Pc 6 acupressure and ginger drink in reducing emesis gravidarum (p-value = 0.000).

Keywords: Acupressure, ginger drink, Nausea and Vomiting

Abstrak: Penerapan Pemberian Akupresur Pc 6 Dan Minuman Jahe Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisolok. Mual dan muntah (emesis gravidarum) merupakan hal yang normal pada setiap wanita hamil, tetapi jika terjadi > 10 kali sehari, dapat mengganggu kesehatan secara umum. Angka kejadian kasus Emesis gravidarum adalah 8-32 per 1000 kehamilan, sehingga penanganan mual muntah selama kehamilan sangat penting dilakukan pada ibu hamil trimester 1. Salah satu pengobatan untuk mengurangi mual muntah dengan pengobatan non medis salah satunya dengan pemberian akupresur Pc 6 dan minuman jahe. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui akupresur Pc-6 dan penggunaan minuman jahe untuk meredakan gejala emesis gravidarum. Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain single-group pretest-posttest design. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Metode analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa akupresur Pc 6 dan minuman jahe menurunkan muntah (p value = 0,000).

Kata Kunci : Akupresure, Minuman jahe, Mual muntah**PENDAHULUAN**

Emesis gravidarum adalah gejala morning sickness pada trimester pertama yang terjadi pada sekitar 70-80% wanita hamil dan sering terjadi antara minggu ke-5 dan ke-12 kehamilan. Sekitar 50-90% wanita mengalami mual dan muntah. Mual dan muntah saat kehamilan biasanya bersifat ringan dan dapat ditangani tergantung kondisi ibu hamil. Namun efeknya dapat menyebabkan gangguan gizi, dehidrasi, lemas, penurunan berat badan dan ketidakseimbangan elektrolit (Venny, Ananti dan Budi, 2022). . .). Mual dan muntah selama kehamilan dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum dan menyebabkan efek buruk pada janin seperti keguguran, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan cacat lahir. (Neu Eka Widyastuti, Ani Rumiati dan Desy Widyastuti, 2018). Ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik,

biologis, dan psikologis. Perubahan fisik seperti perubahan bentuk tubuh, sering buang air kecil, dan psikologis seperti ibu hamil mudah marah atau emosional (Sari dan Wahyuningsih, 2021). Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan hormonal, terutama kadar hormon estrogen menyebabkan mual dan muntah pada Ibu. Salah satu akibat dari tidak mengobati mual muntah dengan benar adalah ibu kehilangan elektrolit dan dapat mengalami dehidrasi. Dalam hal ini nutrisi yang disalurkan ke bayi tidak dapat tercukupi kembali, jika bayi tidak diberi makan dengan baik bahkan dapat membahayakan nyawa ibu dan anak. Hiperemesis gravidarum harus segera ditangani karena dapat mempengaruhi fungsi sosial ibu hamil. Mual muntah dapat diatasi dengan cara farmakologis melalui pemberian obat yang dapat mengurangi rasa mual dan muntah (Rahmawati et al., 2023), namun obat tersebut memiliki efek samping berupa sakit kepala, diare, dan rasa kantuk pada ibu hamil. Tidak semua wanita hamil memiliki akses terhadap pengobatan. Beberapa ibu hamil tidak dapat minum obat, sehingga diperlukan terapi non obat. Terapi nonfarmakologis atau komplementer, yang memiliki keunggulan lebih murah dan tidak menimbulkan efek farmakologis, menggunakan terapi komplementer seperti akupresur. (Ritonga, Shufyani, and Sembiring, 2020). Akupresur tidak hanya meredakan nyeri, tetapi juga menyeimbangkan energi tubuh untuk kesehatan yang lebih baik, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan relaksasi yang dalam. Akupresur menggunakan titik-titik tekanan di meridian organ untuk merangsang kemampuan tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri secara alami, secara bertahap mengurangi rasa mual dan muntah. (Neu Eka Widyastuti, Eni Rumiati and Desy Widyastutik, 2018) Pengobatan non medis dengan minuman jahe juga sering dilakukan. Jahe yang direbus dengan air panas bersuhu 60-70 derajat Celcius dapat mengobati dan mencegah mual muntah saat hamil (Sinarsari et al., 2022)

Pemberian jahe belum banyak digunakan untuk meredakan mual dan muntah. Penambahan ekstrak jahe dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mengontrol mual muntah, dapat mengontrol mual muntah dan meningkatkan efektifitas pengukuran mual. Jahe merupakan tanaman herbal yang memiliki banyak keunggulan dibanding tanaman herbal lainnya, terutama bagi ibu hamil yang mengalami gejala mual dan muntah. Manfaat jahe yang pertama adalah mengandung minyak atsiri yang merangsang dan menghambat refleks, sedangkan gingerol dapat memperlancar aliran darah dan sistem saraf (Suhartini, Rezeki dan Safrina, 2021).

METODE

Design Eksperimen semu digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan yang digunakan adalah single-group pretest-posttest design. Sampel yang digunakan untuk penelitian adalah 30 orang. Sampel terdiri dari 30 responden yang diberikan kombinasi minuman jahe dan baterai PC 6. Minuman Jahe yang diberikan terhadap responden adalah sebanyak 250 ml dengan dikombinasikan akupresure titik PC 6 (Neiguan) dengan ibu jari dengan gerakan memutar di dalam pergelangan tangan, 3 jari (2 cun) di atas pergelangan tangan di antara tendon sekali sehari setiap 10 menit di pagi hari selama 3 hari. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Inform Consent
2. Observasi Mual dan Muntah
3. Survei PUQE 24

Kuesioner PUQE 24 mengukur frekuensi atau jumlah berapa kali mengalami mual atau muntah selama periode 24 jam. Pertanyaan terdiri dari:

A Tanyakan frekuensi mual dalam 24 jam

Poin berdasarkan frekuensi mual dalam 12 jam dengan rentang 1-15 kali.

B. Frekuensi muntah dalam 24 jam

Skor berdasarkan frekuensi muntah selama 12 jam dengan rentang 1-10 kali

4. SOP pemberian kombinasi minuman jahe dan akupresur PC6 pada ibu hamil yang mengalami mual muntah.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Akupresur Pc 6 Dan Minuman Jahe

Kategori	Frekuensi	%
Mual muntah ringan	4	13,3%
Mual muntah sedang	24	80%
Mual muntah berat	2	6,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa hampir seluruh responden mengalami mual muntah yaitu sebanyak 24 responden (80%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Emesis Gravidarum Setelah Pemberian Akupresur Pc 6 Dan Minuman Jahe

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Mual muntah ringan	30	100%
2	Mual muntah sedang	0	0%
3	Mual muntah berat	0	0%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa setelah diberikan akupresur Pc 6 dan minuman jahe, tingkat emesis gravidarum pada seluruh responden menurun dengan data yang menunjukkan bahwa responden dengan mual muntah ringan sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Akupresur Pc 6 Dan Minuman Jahe Dalam Mengurangi Mengurangi Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciselok

	N	Median (min-max)	Mean ± SD	<i>p-value</i>
<i>Pre-Test</i>	30	2 (1-3)	1,93 ± 0,450	0.000
<i>Post-Test</i>	30	1 (1-1)	1± 0,000	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan hasil nilai *p-value* <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian akupresur pc 6 dan minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum di wilayah kerja puskesmas cisolok

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Mual dan muntah saat hamil, merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami wanita saat hamil, terjadi dengan derajat yang bervariasi pada 50-80% wanita (Setiowati Wiulin dan Nor Aida Arianti, 2019). Setiap ibu hamil mengalami mual atau muntah dengan derajat yang berbeda-beda, ada yang tidak merasakan apa-apa, ada yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah terus menerus. Gejala muntah saat hamil disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon saat hamil dan kekurangan vitamin B. Faktor psikologis juga berperan penting dalam muntah, seperti ketakutan akan kehamilan dan persalinan dan lain-lain. (Suhartini, Rezeki dan Safrina, 2021)

Berbagai tindakan dapat dilakukan untuk mengurangi frekuensi muntah, seperti pengobatan. Selain obat-obatan, mual atau muntah di awal kehamilan dapat dikurangi dengan terapi non farmakologis seperti akupresur. Terapi akupresur adalah salah satu pengobatan non obat berupa pemijatan titik meridian tertentu organ dalam untuk mengatasi mual dan muntah. Perawatan ini tidak melibatkan obat-obatan atau prosedur invasif, melainkan mengaktifkan sel-sel tubuh, sehingga perawatan ini tidak memiliki efek samping seperti obat-obatan dan tidak membutuhkan biaya yang mahal. Pengobatan akupresur untuk mual dan muntah dilakukan dengan menekan secara manual perikardium 6/perikardium 6 (Neiguan) di area pergelangan tangan (Mariza dan Ayuningtias, 2019). Dibandingkan perawatan nonfarmakologis lainnya, pijat akupresur lebih sederhana dan murah serta tidak memiliki efek samping. Akupresur dapat dilakukan oleh suami atau oleh keluarga Ibu sendiri yang telah dilatih oleh tenaga kesehatan. Selain terapi akupresur, diharapkan ibu hamil dapat menggunakan minuman jahe sebagai pengobatan alternatif sebelum mengonsumsi antiemetik dan mengolah varian tanaman jahe lainnya yang dapat mengurangi muntah. Air rebusan jahe dapat mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil karena jahe mengandung gingerol dan shogaol yang bermanfaat untuk menghambat serotonin (zat kimia) yang berperan menyebabkan mual. Selain itu, kandungan yang terkandung dalam jahe dapat mempercepat pengosongan lambung. (Galaupa dan program, 2023)

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon* dapat dilihat signifikan penerapan terapi akupresur Pc 6 dan minuman jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, yaitu uji *wilcoxon* pada kejadian mual dan muntah menunjukkan hasil $p=0,000$ ($<0,05$). Mual dan muntah pada kehamilan atau yang bisa disebut Nausea Vomiting in Pregnancy (NVP) adalah satu diantara keluhan paling umum yang terjadi pada wanita selama kehamilan yaitu 50- 80% wanita (Setiowati Wiulin, dan Nor Aida Arianti, 2019).

Mual muntah merupakan keluhan yang sering terjadi yang disampaikan pada kehamilan muda. Dengan terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya human chorionic gonadotropine plasenta (HCG). Hormon inilah yang menyebabkan emesis gravidarum. Selain itu berat badan ibu dipengaruhi oleh keadaan emesis gravidarum, ibu yang kehilangan nutrisi secara berlebihan, akan mengalami gangguan mal nutrisi yang adekuat, dimana jumlah asupan nutrisi tidak sebanding dengan yang dikeluarkan, berat badan ibu yang berkurang akan berdampak pada indeks masa tubuh ibu (Tanjung,Wari dan Antoni, 2020).

Terapi akupresur yang dilakukan untuk mual muntah dengan menekan secara manual pada Pericardium 6/Perikardium 6 (Neiguan) pada daerah pergelangan tangan (Mariza and Ayuningtias, 2019). Manfaat akupresur adalah untuk pencegahan penyakit hipertensi, penyembuhan rehabilitasi, cemas, menghilangkan rasa sakit, serta mencegah kekambuhan penyakit, meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi stres atau menenangkan pikiran (Yuyun. 2020). Pijat akupresur merupakan cara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman. Pemijatan akupresur yang dilakukan pada Ibu hamil bertujuan untuk mengembalikan sel-sel tubuh yang melemah serta mampu membangun sistem pertahanan dan meregenerasi sel-sel tubuh. Biasanya penyakit berasal dari tubuh yang keracunan, sehingga terapi akupresur memberikan cara untuk meregenerasi sel, sehingga daya tahan tubuh untuk mengurangi sel abnormal menjadi kuat. Dengan perawatan akupresur tidak perlu minum obat, jamu dan sediaan, karena tubuh kita memiliki konsentrasi obat yang sempurna selama perawatan akupresur, hanya sel saraf tubuh sendiri yang perlu diaktifkan. Salah satu cara untuk mengatasi mual muntah adalah dengan pendekatan nonfarmakologi yaitu akupresur (Arviana, 2017).

Akupresur adalah metode pengobatan yang berasal dari Tiongkok kuno yang melibatkan stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh dengan jarum akupunktur dan menggunakan ujung jari untuk menerapkan akupresur, karena penekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh. Akupresur dan akupunktur merangsang sistem pengaturan dan mengaktifkan mekanisme hormonal dan neurologis, yang merupakan mekanisme fisiologis untuk menjaga keseimbangan, menekan P6 secara manual di area pergelangan tangan, yaitu. H. 3 jari dari bagian distal pergelangan tangan atau dua tendon selama 2 menit. Proses menggunakan teknik akupresur berfokus pada titik-titik saraf tubuh. Akupresur dipercaya dapat memperkuat atau merevitalisasi organ yang sakit sehingga gangguan peredaran darah dapat diperbaiki. (Neu Eka Widyastuti, Eni Rumiati dan Desy Widyastuti, 2018)

Berdasarkan uraian di atas, mual dan muntah saat hamil dapat diatasi dengan berbagai tindakan seperti: B. perubahan pola makan (makan dan minum teratur, istirahat cukup), aromaterapi dan pijat perikardial ringan (pijat pergelangan tangan). Berdasarkan pengalaman dan penelitian diketahui bahwa arm pressure massage memberikan hasil yang cukup baik. Hal ini dikarenakan pijatan pada titik P6, karena pijatan ini membuat ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman yang dapat mengurangi muntah. Hal ini terjadi karena pengobatan akupresur ini merangsang sistem regulasi dan mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologis untuk menjaga keseimbangan. Setelah peneliti memberikan intervensi pijat akupresur PC6 kepada responden,

mereka melakukan post-test dimana hasilnya menunjukkan kecenderungan penurunan hasil Emesis gravidarum. Hal ini menjelaskan bahwa pijat akupresur dapat membuat Ibu hamil lebih rileks dan mengurangi keadaan fisiologis dari kelemahan dan kecemasan, karena tubuh dan pikiran terasa rileks.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan kegiatan short exchange dan tanya jawab setelah treatment. Beberapa peserta melaporkan merasa lebih rileks setelah pijat akupresur PC 6. Karena ketika pijat akupresur PC 6 dilakukan, tubuh dalam keadaan rileks, otak melepaskan endorfin yang menimbulkan rasa senang, tenang atau bahagia, yang dapat mempengaruhi stimulasi emosional pada sistem limbik. Fokusnya ada di PC 6 (Neiguan), yaitu di pergelangan tangan bagian dalam, 3 jari (2 cun) di atas pergelangan tangan di antara tendon. Dengan menekan titik PC 6, otot-otot tubuh dapat dirangsang secara sirkular sehingga tidak tegang, dan sel-sel saluran pencernaan diperkuat melawan ketidakseimbangan hormon kehamilan, sehingga mengurangi rangsangan mual dan muntah di pusat muntah. . . Tekanan 6 titik PC meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada perut dan keadaan psiko-emosional ibu, sehingga mengurangi gejala emesis gravidarum seperti mual dan muntah pada ibu hamil (Rochkmana et al., 2023). Teknik tekanan dapat merangsang neuron sensorik di area tersebut titik akupresur sehingga merangsang produksi endorfin lokal dan menutup gerbang nyeri melalui pelepasan serabut besar. Hormon Endorfin memberikan efek menenangkan, relaksasi, membangkitkan semangat, memiliki efek positif pada emosi.

Selain akupresur, rasa mual di awal kehamilan juga bisa diredakan dengan pengobatan komplementer, antara lain herbal atau tanaman tradisional yang mudah dibuat dan didapat, seperti jahe, daun peppermint, lemon, dll. Kejadian mual dan muntah pada ibu hamil. menurun setelah pemberian minuman jahe. Jahe mengandung minyak esensial yang memiliki efek menyegarkan dan menghambat refleksi muntah, sedangkan gingerol mendukung fungsi darah dan saraf dengan baik. Aroma wangi jahe tercipta dari minyak atsirinya, sedangkan oleoresinnya menimbulkan sensasi pedas yang menghangatkan tubuh. Pemberian minuman jahe efektif untuk mengatasi morning sickness. Ibu yang makan jahe hangat mengalami lebih sedikit mual dan muntah. (Nugraha et al., 2022)

Setelah mengkonsumsi air rebusan jahe, frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil berubah, hal ini menunjukkan bahwa air rebusan jahe sangat efektif untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada trimester pertama. Jahe mengandung minyak atsiri, zingiberene, zingiberol, bisabelin, curcumin dan gingerol landrena, vitamin A dan damar pahit. Jahe dipercaya dapat menenangkan perut dan meredakan mual dan muntah. Jahe juga memiliki efek langsung pada saluran pencernaan dan penyerapan racun dan asam, karena kandungan dalam jahe dapat menghambat serotonin, neurotransmitter sistem saraf pusat, dan sel enterochromaffin. Ini mencegah induksi HCG di lambung. (Harahap, 2020) Zat-zat yang terkandung dalam jahe antara lain *gingerol*, *shogaol*, *zingeron*, *zingiberol* dan *paradol* sangat efektif dalam menurunkan metoklopramid senyawa yang mengakibatkan mual dan muntah. Rasa pedas yang terkandung pada jahe disebabkan oleh zat *zingerone*, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat *zingiberol*. Jahe merupakan tanaman yang digunakan sebagai bumbu masak, pemberi aroma berbagai makanan dan minuman serta dapat digunakan sebagai obat tradisional, sehingga tidak sulit menemukan tanaman jahe (Ramadhani dan Ayudia, 2020)

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pijat akupresur dan pemberian minuman jahe sangat efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum trimester satu. Oleh karena itu, diharapkan ibu hamil dapat melakukan tindakan akupresur sendiri di rumah serta mengolah tanaman tradisional atau herbal jahe untuk mengatasi keluhan mual muntahnya saat kehamilan. Ibu yang mengalami mual muntah tidak merasa nyaman dan ingin

segera melewati masa ini. Untuk mengatasi mual muntah bisa dilakukan dengan cara non farmakologi. Non farmakologi adalah dengan melakukan tindakan pencegahan dan dengan pengobatan tradisional.

SIMPULAN

1. Sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah sedang sebelum dilakukan intervensi akupresur Pc 6 dan minuman jahe.
2. Sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah ringan setelah dilakukan intervensi akupresur Pc 6 dan minuman jahe.
3. Ada pengaruh penerapan pemberian akupresur Pc 6 dan minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum di wilayah kerja puskesmas cisolok.

SARAN

Berdasarkan penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pijat akupresur dan minuman jahe efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum trimester satu. Oleh karena itu, diharapkan ibu hamil dapat melakukan tindakan akupresur dan memanfaatkan tanaman herbal jahe sendiri di rumah untuk mengatasi keluhan mual muntahnya serta peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali jenis komplementer lain untuk mengatasi mual muntah pada Ibu Hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Deny Eka Widyastuti, Eni Rumiati and Desy Widyastutik (2018) 'Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10, pp. 96–94.
- Galaupa, R. and Program, S. (2023) 'Effectiveness of combination of ginger and B6 with acupressure point PC6 and ST36 in reduce emesis', 11(1).
- Harahap, R.F., Alamanda, L.D.R. and Harefa, I.L. (2020) 'Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, pp. 84–95.
- Mariza, A. and Ayuningtias, L. (2019) 'Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1', 13(3), pp. 218–224.
- Nugraha, A. *et al.* (2022) 'Kombinasi Akupressure Titik Perikardium 6 (P6) dan Minuman Jahe Hangat Terhadap Emesis Gravidarum', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 6.
- Rahmawati, W.R. *et al.* (2023) 'Pemberian Air Rebusan Jahe Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Sains Kebidanan*, 5(1). Available at: <https://doi.org/10.31983/jsk.v5i1.9571>.

- Ramadhani, I.P. and Ayudia, F. (no date) 'Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var . Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama The Effect Of Zingiber Officinale Var . Rubrum Drinking To Decrease Emesis on The First Trimester', 3(2), pp. 97–102.
- Ritonga, N.J., Shufyani, F. and Sembiring, E.B. (2020) 'Efektifitas Kombinasi Akupresure dan Minuman Jahe (Zingiber Officinale) terhadap Emesis Gravidarum di Desa Bandar Setia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang', 5(2), pp. 123–129.
- Rochkmana, M.J. *et al.* (2023) 'Combination of Lemon Aromatherapy and PC 6 Acupresure in Pregnancy Nausea Vomiting Trimester I Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Accupresure PC 6 pada Ibu Hamil Mual Muntah Trimester I', 6(May). Available at: <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v6i1.2156>.
- Sari, D.I. and Wahyuningsih, S. (2021) 'The Effectiveness of Acupresure Therapy on Decreasing Complaints of Nausea and Vomiting in Pregnant Women', 1(1).
- Sinarsari, N.M. *et al.* (2022) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trisemester Pertama di Puskesmas I Kecamatan Denpasar Timur', 5(2), pp. 256–266.
- Suhartini, S., Rezeki, S. and Safrina, E. (2021) 'Pengaruh Therapi Akupresur Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Satria Kota Tebing Tinggi Tahun 2021', *Jurnal Health Reproductive*, 6(2), pp. 49–59. Available at: <https://doi.org/10.51544/jrh.v6i2.2475>.
- Tanjung, W.W., ; Wari, Y. and Antoni, A. (2020) 'Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Education and development*, 8(4), pp. 265–270.
- Venny, F., Ananti, Y. and Budi, T. (2022) 'Pengaruh Terapi Akupresur dan Jahe Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil : Systematic Literature Review', 1(3), pp. 216–225.