



Contents list available at JKP website

## Jurnal Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>



### Kombinasi Totok Wajah, Rebusan Jahe dan Vitamin B6 terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Elsa Noftalina\*, Desy Rosita, Rini Mardiaty

Poltekkes Kemenkes Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

#### Article Information :

Received 23 March 2024; Accepted 10 June 2024; Published online 12 June 2024

\*Corresponding author: [elsanoftalina2015@gmail.com](mailto:elsanoftalina2015@gmail.com)

#### ABSTRAK

Mual muntah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama yang terjadi hampir 50% ibu hamil. Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan bisa dilakukan secara farmakologis, komplementer atau mengkombinasikan keduanya. Beberapa penggunaan terapi komplementer oleh bidan dalam mengatasi mual dan muntah ibu hamil diantaranya yaitu terapi pijat, obat herbal, tehnik relaksasi, suplemen nutrisi, aromaterapi, homeopati akupresur dan akupunktur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kombinasi totok wajah, rebusan jahe dan vitamin B6 terhadap mual muntah ibu hamil trimester I. Desain penelitian yang digunakan *metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen)* dengan *NonEquivalent Pretest and Posttest with Control Group Design*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil yang mual dan muntah kategori ringan sampai berat namun tidak dirawat inap di Puskesmas. Jumlah sampel sebanyak 30 responden yang terdiri dari 10 responden totok wajah, 10 responden rebusan jahe, 10 responden yang hanya mengonsumsi vitamin B6. Sampel diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data mual muntah yaitu menggunakan kuesioner *Rhodes Index Nausea, Vomiting and Retching (RINVR)*. Analisis data yang digunakan yaitu *Wilcoxon* dan *Kruskal Wallis*. Terdapat perbedaan frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan ketiga intervensi. Terdapat perbedaan median yang signifikan antar ketiga intervensi, dimana kombinasi totok wajah dan vitamin B6 memiliki nilai beda median lebih tinggi dibandingkan dengan rebusan jahe dan vitamin B6. Ketiga intervensi dapat mengurangi frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I dan memiliki perbedaan median yang signifikan dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I

Kata kunci : Akupresur, jahe, vitamin B6, mual, hamil

#### ABSTRACT

*Nausea, vomiting is one of the discomforts experienced by pregnant women in the first trimester, which occurs in almost 50% of pregnant women. Various efforts that can be made to reduce nausea and vomiting during pregnancy can be done pharmacologically, complementary or combining both. Some of the uses of complementary therapies by midwives in treating nausea and vomiting in pregnant women include massage therapy, herbal*

*medicine, relaxation techniques, nutritional supplements, aromatherapy, homeopathic acupressure and acupuncture. To determine the effectiveness of the combination facial acupressure, ginger decoction and vitamin B6 against nausea and vomiting in first trimester pregnant women. The research design used a quasi-experimental method (Quasi Experiment) with NonEquivalent Pretest and Posttest with Control Group Design. The sample for this study was pregnant women whose nausea and vomiting were in the mild to severe category but were not hospitalized at the Community Health Center. The total sample was 30 respondents consisting of 10 face acupressure respondents, 10 respondents with ginger stew, 10 respondents who only consumed vitamin B6. Samples were taken using consecutive sampling technique. The research was carried out in the working area of the Jagoi Babang Community Health Center. The instrument used to collect data on nausea and vomiting was the Rhodes Indes Nause, Vomiting and Retching (RINVR) questionnaire. The data analysis used was Wilcoxon and Kruskal Wallis. Research shows that there are differences in the frequency of nausea and vomiting in pregnant women before and after being given the three interventions. There is a significant median difference between the three interventions, which combination of facial acupressure and vitamin B6 has a higher median than ginger decoction and vitamin B6. The three interventions can reduce the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women and have a significant median difference in reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women.*

*Keywords: Acupressure, ginger, vitamin B6, nausea, pregnancy*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah suatu yang bersifat fisiologis (Hartini, 2018). selama trimester pertama, keluhan yang paling umum dilaporkan ibu hamil adalah mual-muntah (87,8%), kelelahan (77,9%) dan nyeri payudara (76,2%) (Nurmala, 2021). Mual muntah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama yang terjadi hampir 50% ibu hamil. Biasanya ibu hamil akan mengalami mual muntah pada pagi hari. Itu dapat terjadi karena saat pagi hari lambung dalam keadaan kosong. Selain itu mual muntah terjadi karena perubahan pada hormon, faktor emosional, adaptasi psikologis, kelebihan asam lambung, faktor neurologis dan faktor peristaltik melambat (Somoyani, 2018).

Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life* diantaranya menurunnya cairan elektrolit didalam tubuh ibu, sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, dan penurunan berat badan (Sulistiyowati, 2021). Pada janin, jika hiperemesis ini terjadi hanya di awal

kehamilan tidak berdampak terlalu serius, tapi jika sepanjang kehamilan ibu menderita hiperemesis gravidarum maka kemungkinan bayinya mengalami BBLR, IUGR, prematur hingga terjadi abortus (Widyastuti and Rumiyati, 2019)

Total kejadian hiperemesis gravidarum di seluruh dunia bervariasi yaitu Canada 0,8%, Swedia sebesar 0,3%, di Norwegia 0,9%, China sebanyak 10,8%, di California 0,5%, Pakistan 2% dan Turki sebesar 1,9%, 0,5-2% di Amerika Serikat (Harahap et al., 2020). Di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama atau di awal-awal kehamilan. Angka kejadian hiperemesis gravidarum Kalimantan Barat masih tergolong tinggi, 6 dari 10 ibu hamil primigravida mengalami hiperemesis gravidarum (Simbolon et al., 2020). Berdasarkan data bulan Januari hingga Desember tahun 2022 di Puskesmas Jagoi Babang, prevalensi ibu hamil mengalami mual muntah sebesar 60-80 %. terdapat 58 ibu hamil trimester pertama, sebanyak 60% diantaranya mengalami mual muntah.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan bisa dilakukan secara farmakologis, nonfarmakologis atau yang

sering dikenal dengan komplementer. Pengobatan dengan cara farmakologi antara lain piridoksin (vitamin B6), antihistamin, fenotiazin dan metoklopramid dan ondansentron. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid, namun ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan (Septa et al., 2021).

Terapi komplementer adalah pengobatan tradisional yang sudah diakui dan dapat dipakai sebagai pendamping terapi konvensional medis. Pelaksananya dapat dilakukan bersamaan dengan terapi medis. Prinsip dari terapi komplementer adalah terapi yang diberikan sebagai pelengkap dari standar asuhan pelayanan kebidanan yang berlaku. Beberapa penggunaan terapi komplementer oleh bidan dalam mengatasi mual dan muntah ibu hamil diantaranya yaitu terapi pijat, obat herbal, tehnik relaksasi, suplemen nutrisi, aromaterapi, homeopati, akupunktur atau akupresur, dan mengonsumsi jahe (Harahap et al., 2020).

Terapi totok/akupresur merupakan salah satu metode terapi yang berasal dari Tiongkok. Sistem kerja terapi totok adalah melancarkan aliran energi pada tubuh pasien dengan cara menekan titik-titik akupunktur yang dipadukan dengan teknik memijat. Menurut (Anggraini et al., 2022), terapi totok lebih dari sekedar pijat yang dapat memberikan manfaat begitu banyak bagi tubuh, seperti melancarkan aliran energi dalam tubuh, melancarkan sirkulasi darah, membuat tekanan dalam tubuh menjadi normal, memberikan relaksasi yang mendalam, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan memancarkan aura kecantikan.

Totok wajah dilakukan pada titik ST1, ST2, dan ST3 yang merupakan titik yang terhubung pada lambung. Penekanan yang dilakukan mampu menstimulasi sistem regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, sehingga hormone estrogen, progesterone tidak terjadi peningkatan sehingga pengeluaran HCG yang berlebihan menyebabkan mual muntah

pada ibu hamil dapat berkurang (Juwita, 2018).

Terapi nonfarmakologi lainnya adalah dengan mengonsumsi rebusan jahe. Menurut (Tamara Gusti E et al., 2022) rebusan jahe memiliki kandungan zingiberol yang bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetik, jahe juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat proses peradangan yang disebabkan oleh infeksi H.pylori, sehingga mual muntah yang disebabkan oleh infeksi H.pylori dapat dikurangi. (Prastika and Pitriani, 2021) menambahkan kandungan yang terdapat didalam jahe bisa menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron-neuron serotonergis yang disintesiskan sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Azizah, Kundaryanti and Novelia, 2022) dengan metode Quasi Eksperimen menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah mengonsumsi rebusan. Penelitian yang dilakukan oleh (Kristiningtyas and Nurcahyati, 2023) dengan metode studi kasus juga menyatakan bahwa frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan minuman rebusan jahe rata-rata 5-7 kali per hari namun setelah diberikan minuman rebusan jahe mengalami penurunan menjadi 2-3 kali per hari. Kedua penelitian tersebut menyatakan bahwa rebusan jahe efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah, namun perbedaan dengan penelitian ini yaitu penelitian ini mengombinasikan rebusan jahe sebagai komplementer (pelengkap) dari pemberian vitamin B6 yang menjadi prosedur tetap pada puskesmas dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu hamil Trimester I, mereka beranggapan mual muntah pada trimester pertama. Selain itu, ibu hamil tersebut juga tidak mengetahui terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah. Tujuan penelitian ini adalah untuk

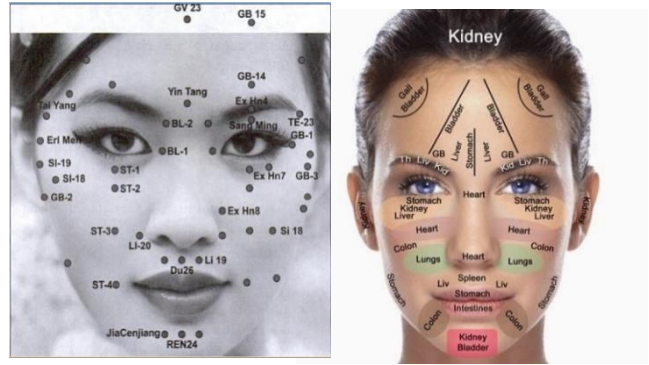
mengetahui terapi kombinasi yang lebih berpengaruh untuk mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I Di Puskesmas Jagoi Babang Kabupaten Bengkayang.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan *Nonequivalent Pretest and Posttest with Control Group Design*. Lokasi penelitian yaitu di wilayah kerja Puskesmas Jagoi Babang Kabupaten Bengkayang pada bulan april hingga mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 (usia kehamilan 0 – 12 minggu) yang mengalami mual muntah dengan kehamilan primigravida dan multigravida dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dibagi 10 orang kelompok intervensi kombinasi totok wajah dengan B6, 10 orang kelompok intervensi kombinasi rebusan jahe hangat dengan B6 dan 10 orang kelompok hanya mengonsumsi vitamin B6. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*.

Penelitian ini sudah mendapat persetujuan komite etik penelitian Poltekkes Kemenkes Pontianak dengan nomor 29/KEPK-PK.PKP/III/2023. Intervensi totok wajah dilakukan oleh peneliti yang dilakukan dengan cara menekan titik-titik ST 1, ST ST 3 di lambung akupuntur (akupresur) menggunakan jari-jari tangan, yang sebelumnya responden dipersyaratkan untuk membersihkan wajah menggunakan washlap/sponsfacial, dengan menggunakan minyak zaitun dengan cara mengoleskan minyak zaitun ke wajah klien, tunggu 15 menit agar minyak zaitun meresap kedalam pori wajah melakukan penotokan sesuai dengan 15 titik 6 lokasi penotokan (gambar 1). Pemberian terapi totok wajah diberikan sebanyak 4 kali selama 4 hari, dan dilakukan pemijatan selama  $\pm$  10 menit (Nurmala, 2021).

Pemberian rebusan jahe hangat dan vitamin B6 dibantu oleh enumerator yaitu bidan desa di wilayah Puskesmas Jagoi Babang dimana ada 6 bidan yang telah dilakukan apersepsi untuk melakukan pemberian rebusan jahe serta vitamin B6. Pemberian rebusan jahe disiapkan dengan cara yaitu 2,5 gram jahe dipotong tipis-tipis



**Gambar 1. Titik-titik akupresur wajah**

dan direbus dalam air 250 ml kemudian diberi tambahan gula pasir 1 sendok makan (10 gram). Masak hingga mendidih (15 menit). Rebusan jahe hangat diberikan kepada responden sehari sebanyak 2 kali di pagi dan sore hari, selama 4 hari berturut-turut. Kegiatan pemberian rebusan jahe dikontrol oleh peneliti dengan melakukan panggilan video.

Pemberian vitamin B6 baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol diberikan dengan memeriksa kembali obat yang telah disiapkan dan dicocokkan dengan nama pasien dan ditunggu sampai betul-betul ditelan habis oleh pasien. Vitamin B6 diberikan 3 kali sehari dengan dosis 25 mg dengan interval waktu 8 jam.

Data mual muntah dikumpulkan dengan kuesioner *Rhodes Index Nausea, Vomiting and Retching (RINVR)* dengan skala interval yang diisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Kuesioner Rhodes INVR ini merupakan instrumen yang menilai mual dan muntah yang terdiri dari delapan pertanyaan dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert 1- 4. Kuesioner ini memiliki nilai validitas konstruk 0.87 dan reliabilitas yang diuji dengan Alpha-Cronbach 0.98. Skor diinterpretasikan dengan 0-32 dengan 0 sebagai nilai terendah dan 32 sebagai nilai tertinggi. Rentang skor berkisar dari 1 sampai 32. Dimana, 0 : tidak mual muntah, 1-8: mual-muntah ringan, 9-16: mual-muntah sedang, 17-24: mual-muntah berat, dan 25-32: muntah buruk (Widyastuti, Rumiati and Widyastutik, 2019). Analisis data menggunakan Wilcoxon test karena data tidak berdistribusi normal untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Kemudian dibandingkan mana

yang lebih efektif dengan *Kruskal Wallis test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Kombinasi totok wajah dan vitamin B6**

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum di berikan intervensi totok wajah didapatkan sebagian besar pada kategori mual muntah sedang (60%), setelah mendapatkan intervensi mual muntah mengalami penurunan yaitu sebagian besar pada kategori ringan (60%) bahkan ada yang tidak mengalami mual dan muntah (30%).

Tabel 1 juga menunjukkan nilai median sebelum dilakukan intervensi kombinasi totok wajah dan vitamin B6 sebesar 15,50. Setelah dilakukan intervensi nilai median mengalami penurunan menjadi 6,00. Hasil statistik didapatkan nilai  $p = 0,005$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  artinya ada perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi kombinasi totok wajah dan vitamin B6 di wilayah kerja Puskesmas Jagoi Babang, Kabupaten Bengkayang.

Totok wajah atau akupresur wajah merupakan salah satu penatalaksanaan mual muntah non farmakologi. Akupresur wajah adalah cara yang proaktif untuk merangsang dan merawat kulit wajah serta merilekskan otot dan saraf bawah kulit, sehingga otot dapat beristirahat, terbebas dari keletihan, mengurangi rasa nyeri serta ketegangan otot dan membuat mental penuh vitalitas. Totok wajah dapat melancarkan energi dan aliran darah pada tubuh dengan cara menekan titik-titik akupuntur yang dipadukan dengan teknik memijat yang dapat memberikan rasa nyaman sehingga memberikan rangsangan ke hipotalamus untuk mengendalikan sistem simpatis dan sistem korteks saraf adrenal (Widyastuti and Rumiati, 2019). Intervensi ini dilakukan dengan cara menekan titik-titik ST 1, ST 4 yang dapat menghubungkan langsung ke bagian lambung, sehingga pelepasan HCG akan berkurang dan membuat rasa mual muntah juga akan

berkurang (Anggraini et al., 2022). Penelitian ini sejalan dengan *litertur review* yang dilakukan Cucu Nurmala, pada tahun 2020 dengan judul “Efek Akupresur Dalam Mengatasi Mual Muntah Selama Kehamilan” dalam literatur review tersebut didapatkan bahwa setelah melakukan intervensi selama 4 hari mual muntah dapat berkurang. (Lestari et al., 2022) menambahkan dalam literatur review, sebanyak 9 jurnal yang terdiri dari 4 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional dapat diambil kesimpulan bahwa akupresur merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil.

**Kombinasi Rebusan Jahe dan Vitamin B6**

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum di berikan intervensi dengan rebusan jahe didapatkan sebagian besar pada kategori mual muntah sedang (60%), setelah mendapatkan intervensi mual muntah mengalami penurunan yaitu sebagian besar pada kategori ringan (60%) bahkan ada yang tidak mengalami mual dan muntah (20%).

Tabel 2 menunjukkan nilai median sebelum dilakukan intervensi rebusan jahe sebesar 15,50. Sedangkan, setelah dilakukan intervensi nilai median mengalami penurunan menjadi 8,00. Hasil statistik didapatkan nilai  $p = 0,005$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  artinya ada perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi rebusan jahe dan di wilayah kerja Puskesmas Jagoi Babang, Kabupaten Bengkayang.

Jahe (*Zingiber officinale Roscoe*) merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah. Jahe mampu meredakan mual muntah dengan cara meningkatkan tonus dan motilitas lambung melalui aktivitas antikolinergik dan antiserotonergik serta dapat meningkatkan pengosongan lambung. Nutrisi yang

**Tabel 1. Mual Muntah Sebelum dan Setelah Intervensi kombinasi Totok Vitamin B6**

Kategori	Sebelum		Sesudah		Median		p
	f	%	f	%	Sebelum	Sesudah	
Tidak mual muntah	-	-	3	30			
Ringan	-	-	6	60	15,5	6,0	0,005
Sedang	6	60	1	10			
Berat	4	40	-	-			

**Tabel 2. Mual Muntah Sebelum dan Setelah Intervensi Kombinasi Rebusan Jahe dan Vitamin B6**

Kategori	Sebelum		Sesudah		Median		p
	f	%	f	%	Sebelum	Sesudah	
Tidak mual muntah	-	-	2	20			
Ringan	-	-	6	60			
Sedang	6	60	2	20	15,5	8,0	0,005
Berat	4	40	-	-			

terdapat pada jahe adalah 3,4% Kalium, 3% magnesium dan 5% vitamin B6 (Tamara Gusti E et al., 2022b). Penelitian (L. Lazdia and Putri, 2020) menambahkan jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. jahe juga merupakan *stimulant aromatic* yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltic usus. Sekitar enam senyawa dalam jahe telah terbukti memiliki aktifitas antiemetic (anti muntah) yang manjur untuk mengurangi mual muntah. Menurut (Vitriani, Alyensi and Susanti, 2022) jahe memiliki kandungan minyak atsiri yang menimbulkan efek menyegarkan dan bisa menghambat reflek muntah, mencairkan ketegangan, stress, dan meringankan serta menyegarkan kepala.

Hasil *p value* dalam penelitian ini sebesar 0,005 lebih kecil dari 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukannya intervensi menggunakan rebusan jahe dan vitamin B6. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (L. Lazdia and Putri, 2020) judul “Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum” didapatkan hasil pemberian intervensi jahe hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan hyperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan beda rata-rata penurunan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah sebesar 10,87 skor RINVR (Rhodesh INdex of Nusea, Vomiting, and Retching) dan *p-value* = 0,000, dimana penurunan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

(Harahap et al., 2020) menambahkan dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I” didapatkan hasil

penelitian menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05.

### Pemberian Vitamin B6

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum di berikan intervensi dengan vitamin B6 didapatkan sebagian besar pada kategori mual muntah sedang (60%) dan ada 40% yang mengalami mual muntah berat, setelah mendapatkan intervensi mual muntah mengalami penurunan yaitu sebagian besar pada kategori sedang (50%) bahkan ada yang tidak mengalami mual dan muntah (10%).

Tabel 3 juga menunjukkan nilai median sebelum dilakukan intervensi vitamin B6 sebesar 16,0. Sedangkan, setelah dilakukan intervensi nilai median mengalami penurunan menjadi 8,5. Hasil statistik didapatkan nilai *p* = 0,005 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  = 0,05 artinya ada perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi vitamin B6 di wilayah kerja Puskesmas Jagoi Babang, Kabupaten Bengkayang.

Vitamin B6 atau sering pula disebut dengan pyridoxine bersama sama dengan niasin, asam folat dan kobalamin berperan dalam membantu menggerakkan beberapa fungsi vital dari tubuh manusia. Meskipun kebutuhan terhadap vitamin ini sangat kecil namun manfaat yang diperoleh sangatlah besar. Tubuh membentuk protein dengan mengubah asam amino yang terdapat dalam makanan. Proses perubahan ini dibantu oleh vitamin B6. Selain itu, vitamin B6 membantu tubuh membentuk energi dengan membakar cadangan gula yang terselip diantara organ tubuh. (Devi Kurniasari and Berthilia, 2016).

Mekanisme mual dan muntah merupakan mata rantai panjang yang dikendalikan oleh keseimbangan antara dopamine, serotonin, histamine dan

**Tabel 3. Mual Muntah Sebelum dan Setelah Intervensi Vitamin B6**

Kategori	Sebelum		Sesudah		Median		p
	f	%	f	%	Sebelum	Sesudah	
Tidak mual muntah	-	-	1	10			
Ringan	-	-	4	40	16,0	8,5	0,005
Sedang	6	60	5	50			
Berat	4	40	-	-			

asetilkolin, menurunnya serotin dalam darah akan meningkatkan terjadinya mual muntah. vitamin B6 bekerja sebagai koenzim yang memungkinkan terjadinya reaktivitas lisin (lisin merupakan residu protein dari reseptor hormon steroid), dan bahwa reaktivitas lisin mengurangi mual dan muntah yang disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen pada wanita hamil. Vitamin B6 juga diduga berperan dalam sintesis serotonin, dopamin, norepinefrin, dan asam gamma-amino butirat dengan mengkatalisis proses dekarboksilasi.

Kekurangan neurotransmitter terakhir dapat menyebabkan mual dan muntah pada kehamilan. Fungsi serotin mencegah berlangsungnya mual dan muntah secara berlebihan yang dapat mengganggu keseimbangan elektrolit, dehidrasi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniasari dan Berthilia, 2016) yaitu rata-rata mual muntah sebelum diberikan Vitamin B6 adalah 13.01, setelah pemberian vitamin B6, diperoleh rata-rata 11,94 kali. Terjadi penurunan mual muntah pada kelompok ibu hamil yang diberikan vitamin B6 dengan penurunan mual muntah terjadi seragam pada ibu yang mengkonsumsi vitamin B6.

Penelitian (Khasanah and Margiyati, 2017) menambahkan hasil penelitiannya yang menunjukkan nilai sig sebesar 0,000 yang artinya < 0,05 bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah mengkonsumsi Vitamin B6 pada ibu hamil trimester I.

**Efektivitas Kombinasi Totok Wajah, Rebusan Jahe dan Vitamin B6 terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I**

Hasil analisis pada tabel 4 tersebut didapatkan *p value* = 0,012, lebih kecil dari 0,05 artinya ketiga intervensi yaitu kombinasi totok wajah dan vitamin B6, kombinasi rebusan jahe dan vitamin B6, dan yang hanya menggunakan vitamin B6

memiliki perbedaan median yang signifikan. Ketiga intervensi dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, dimana kombinasi totok wajah dan vitamin B6 memiliki nilai beda median 9,00 lebih tinggi dibandingkan dengan rebusan jahe dan vitamin B6 dengan nilai beda median 7,00, vitamin B6 nilai beda median 8,00.

Penelitian ini tidak sejalan dengan *literature review* yang dilakukan oleh (Nurmala, 2021), penelitian tersebut menunjukkan bahwa akupresur yang dilakukan pada titik Neiguan (Pericardium 6/P6) dengan menggunakan gelang (*wristband*) secara terus menerus selama 4 hari atau akupresur pada titik Kidney 21 (K1D21) selama 20 menit perhari dalam waktu 4 hari mampu mengurangi mual muntah dalam kehamilan. Akupresur tidak lebih baik daripada vitamin B6, kapsul jahe lebih efektif daripada akupresur, tetapi akupresur lebih efektif daripada akupuntur dalam mengurangi mual muntah pada kehamilan.

**Tabel 4. Efektivitas Kombinasi Totok Wajah, Rebusan Jahe dan Vitamin B6 terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I**

Kelompok	Beda Median	p
Totok Wajah Dan B6	9,00	0,012
Rebusan Jahe dan B6	7,00	
Vitamin B6	8,00	

Perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan karena karakteristik responden, tingkat mual muntah, teknik pemijatan dan titik penekanan. Titik yang digunakan pada penelitian ini yaitu ST1, ST2, ST3, berhubungan untuk masalah yang terjadi pada lambung, termasuk gas lambung yang tinggi, dipadukan dengan minyak zaitun pada saat pemijatan yang mampu menambah perasaan rileks pada responden. Pada penelitian ini totok wajah juga di kolaborasikan dengan vitamin B6,

sehingga tingkat keefektifan lebih tinggi untuk mengurangi mual muntah.

## KESIMPULAN

Ketiga perlakuan atau intervensi dapat mengurangi frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I dan ketiga intervensi tersebut memiliki perbedaan median yang signifikan dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Jagoi Babang Kabupaten Bengkayang. Penelitian ini belum dapat menunjukkan intervensi mana yang lebih efektif dalam mengurangi frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I dikarenakan data tidak berdistribusi normal, serta memiliki keterbatasan dengan tidak mengontrol faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi mual muntah seperti aktivitas fisik, makanan yang dikonsumsi dan faktor lain yang dapat memicu mual muntah. Oleh karenanya disarankan untuk peneliti selanjutnya menambah jumlah sampel penelitian dan mengontrol faktor-faktor pemicu mual muntah sehingga dapat meningkatkan desain penelitiannya menjadi *true eksperimen*.

## REFERENSI

- Angraini, F. *et al.* (2022) 'Perbandingan Efektivitas Totok Wajah dengan Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Cemas dan Nyeri pada Remaja Dismenore Primer', *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(3), pp. 169–176. Available at: <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i3.943>.
- Azizah, N., Kundaryanti, R. and Novelia, S. (2022) 'The Effect of Ginger Decoction on Emesis Gravidarum among Trimester I Pregnant Women', *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), pp. 5–9.
- Harahap, R.F. *et al.* (2020a) 'Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, pp. 84–95.
- Hartini, E. (2018) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Juwita, L. (2018) 'Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan (Literature Review: Complementary Therapy of Acupressure on Point of Pericardium 6 for Overcoming Nausea and Vomiting in Early Pregn)', *Jurnal Ners Lentera*, 3(1), pp. 40–50.
- Khasanah, Y.U. and Margiyati (2017) 'Perbandingan Efektifitas Rebusan Jahe Dan Vitamin B6 Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal.Akbiduk.Ac.Id*, pp. 81–89.
- Kristiningtyas, Y. and Nurcahyati, A. (2023) 'Efektivitas Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum', *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(1), pp. 31–36.
- Kurniasari, D and Berthilia (2016) 'Perbandingan Efektivitas Kombinasi Ekstrak Jahe + Vitamin B6 Dibandingkan Dengan Vitamin B6 Dan Ekstrak Jahe Dalam Mengurangi Keluhan Mual Muntah Pada Wanita Hamil Di Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2015', *Jurnal Kebidanan*, 2(3), pp. 132–142.
- Lazdia, L. and Putri, N. (2020) 'Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum', *Real In Nursing Journal (RnJ)*, 3(1), pp. 30–39.
- Lestari, A. *et al.* (2022) 'Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: Literature Review', *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(1), pp. 8–15.
- Nurmala, C. (2021a) 'Efek Akupresur Dalam Mengatasi Mual Muntah Selama Kehamilan', *Jurnal Ilmiah Bidan ISSN*, 9(1), pp. 11–19.
- Prastika, C.E. and Pitriani, R. (2021) 'Pemberian Rebusan Jahe Untuk

- Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Pmb Dince Safrina Tahun 2021', *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), pp. 62–69. Available at: <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.460>.
- Septa, A.F. *et al.* (2021) 'Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Kerja Puskesmas Metro', *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), pp. 485–492.
- Simbolon, D. *et al.* (2020) 'Pemberdayaan Kader Gemari dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Usia Remaja terhadap Perencanaan Keluarga di Kabupaten Bengkulu Tengah', *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30(1), pp. 15–26. Available at: <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i1.434>.
- Somoyani, N.K. (2018) 'Literature Review : Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan', *Jurnal Ilmiah Kebidanan: The Journal Of Midwifery*, 8(1).
- Sulistiyowati, R. (2021) *Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Karanganyar li Kabupaten Demak*. Universitas islam sultan agung semarang.
- Tamara Gusti E *et al.* (2022a) 'Narrative Review: Pengaruh Jahe (Zingiber Officianale) Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil', *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), pp. 38–49. Available at: <https://doi.org/10.36456/farmasis.v3i1.5396>.
- Vitriani, O., Alyensi, F. and Susanti, A. (2022) 'Efektivitas Aromaterapi Peppermint Dan Pemberian Sari Jahe Pada Mual Muntah Ibu Hamil Di Pmb Siti Julaeha Pekanbaru', *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), pp. 47–54. Available at: <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2042>.
- Widyastuti, D. and Rumiayati, E. (2019) 'Terapi Komplementer Akupresur untuk Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), pp. 96–104.