

TRANSFER OF KNOWLEDGE IBU HAMIL EMESIS GRAVIDARUM BERBASIS TERAPI NON FARMAKOLOGI MUSA ACUMINATA, AROMATERAPI CITRUS LEMON, DAN AKUPUNTUR TITIK PC6

Widia Shofa Ilmiah, Rifzul Maulina, Anik Sri Purwanti

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya
Korespondensi: Widia Shofa Ilmiah1. Alamat email: widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Mual muntah fisiologis dialami ibu hamil, namun biasanya dapat berlanjut menjadi hyperemesis gravidarum dengan prevalensi 1-2%. Kejadian emesis gravidarum biasanya terjadi pada trimester I dan normalnya akan berhenti setelah memasuki trimester II dan prevalensinya terjadi pada sebagian besar ibu hamil di Dunia yaitu sebesar 70%. Permasalahan yang terjadi pada ibu hamil di Kecamatan Singosari Kabupaten Malang yaitu ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum belum tahu bagaimana cara mengatasi mual muntahnya dengan menggunakan terapi non farmakologi. Tujuan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dalam Pencegahan dan Penanganan Ibu Hamil Emesis Gravidarum Berbasis Terapi Non Farmakologi Musa Acuminata, Aromaterapi Citrus Lemon dan Akupresur Titik PC6. Metode Pelaksanaan kegiatan menggunakan teknik pre-test post-test dengan intervensi transfer pengetahuan. Instrumen Booklet dan kuesioner. Hasil kegiatan Transfer of Knowledge bermakna positif dapat meningkatkan pengetahuan sasaran kegiatan. Diharapkan mereka lebih mandiri dalam mengelola gejala emesis gravidarum, serta meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan dan adanya upaya berkelanjutan menyebarluaskan informasi dan pendidikan mengenai terapi non-farmakologi kepada masyarakat luas khususnya Musa Acuminata, aromaterapi citrus lemon dan akupuntur titik PC6.

Kata Kunci: Akupuntur Titik PC6, Aromaterapi Citrus Lemon, Emesis Gravidarum, Musa Acuminata, Transfer of Knowledge

ABSTRACT

Nausea vomiting are physiologically experienced by pregnant women, but they can often progress to hyperemesis gravidarum with a prevalence of 1-2%. The occurrence of emesis gravidarum usually happens in the first trimester and typically stops after entering the second trimester, affecting around 70% of pregnant women in the world. The issue faced by pregnant women in Singosari District, Malang Regency is that those who experience emesis gravidarum are not aware of how to manage their nausea vomiting using non-pharmacological. The aim is to increase knowledge in the Prevention and Management of Emesis Gravidarum Based on Non-Pharmacological Therapy using Musa Acuminata, Citrus Lemon Aromatherapy, PC6 Acupressure. Methods of implementation uses pre-test post-test with interventions by transfer of knowledge. The instruments used booklets and questionnaires. The results indicate that the transfer of knowledge has a positive significance in enhancing the knowledge of the target activities. It is hoped that they will become more independent in managing the symptoms of emesis gravidarum, as well as improving their quality of life during pregnancy and the ongoing efforts to disseminate information and education about non-pharmacological therapies to the society, particularly Musa Acuminata, citrus lemon aromatherapy and acupuncture PC6 point.

Keywords: Acupuncture PC6 Point, Aromatherapy Citrus Lemon, Emesis Gravidarum, Musa Acuminata, Trasfer of Knowledge

PENDAHULUAN

Menurut (Khairani and Putri, 2022) dan (Lu *et al.*, 2021) bahwa keluhan atau ketidaknyamanan yang dapat terjadi selama masa kehamilan yaitu *emesis gravidarum*. Meskipun *emesis gravidarum* adalah mual muntah yang fisiologis dialami ibu hamil (*morning sickness*), namun dapat berlanjut menjadi *hyperemesis gravidarum* dengan prevalensi 1-2% ibu hamil. Kejadian *emesis gravidarum* biasanya terjadi pada trimester I dan normalnya akan berhenti setelah memasuki trimester II dan prevalensinya terjadi pada sebagian besar ibu hamil di Dunia yaitu sebesar 70% (Marsela Renasari Presty, Ayu Kurniati, Ni Nyoman Yeyen Abriyani, 2020).

Permasalahan yang terjadi pada ibu hamil di Kecamatan Singosari Kabupaten Malang yaitu ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* belum tahu bagaimana cara mengatasi mual muntahnya dengan menggunakan terapi non farmakologi. Hal ini tentunya sangat diharapkan bagi ibu hamil yang tidak bisa atau tidak suka minum obat per oral. Hasil wawancara dengan Bidan Wilayah Agustina Setiasih bahwa faktor penyebab kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang terapi

non farmakologi untuk mengatasi *emesis gravidarum* atau *morning sickness* yaitu karena belum pernah mendapatkan informasi yang adekuat terkait hal ini.

Secara teoritis, *emesis gravidarum* disebabkan karena meningkatnya kadar HCG, estrogen, progesterone dalam serum plasenta; faktor stres atau psikologis, pola makanan yang merangsang mual muntah, kurangnya kadar vitamin B dan disfungsi tiroid juga dapat menjadi faktor penyebabnya (Fatikhah, 2022). Jika dibiarkan hal ini dapat berdampak negatif bagi ibu dan bayi. Dampak bagi ibu yaitu ibu dapat mengalami kurang energi kronis (KEK) karena kehilangan berat badan >5%, anemia, ketosis, asidosis, kurang cairan atau dehidrasi bahkan dapat berlanjut menjadi *hyperemesis gravidarum*, risiko tinggi mengalami kehamilan dengan pre eklampsia atau solusio plasenta. Dampak bagi bayi dapat terjadi BBLR, kelahiran premature, IUGR, abortus (Jamila, Hairunisyah and Anggraeni, 2024) dan (Sumah *et al.*, 2021).

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra di atas, penanganan yang dapat dilakukan dengan metode non farmakologi yaitu pemberian *Transfer of Knowledge* dengan memanfaatkan buah dan aroma terapi yang dapat mengurangi *emesis gravidarum* dan untuk

mempercepat proses metabolisme atau menekan aktivitas hormonal yang memicu mual dan muntah pada titik meridian tertentu.

Jenis buah yang dapat mengurangi intensitas *emesis gravidarum* yaitu pisang ambon (*Musa Acuminata*). Kandungan antiemetik dalam pisang ambon setiap 100 gram dapat menurunkan intensitas mual muntah ibu hamil jika dikonsumsi minimal 2x sehari dan menetralkan asam lambung pada ibu hamil serta kandungan asam folat pada pisang ambon dapat memaksimalkan tumbuh kembang janin (Insani and Anggraini, 2024) dan (Herawati, Lisviarose and Uli Arta, 2022). Selanjutnya untuk memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang *emesis gravidarum*, dapat ditambahkan aroma terapi citur lemon. Aroma terapi ini bermanfaat untuk membangkitkan semangat ibu hamil serta aroma terapi ini memiliki mekanisme kerja ketika ibu hamil menghirup aroma terapi ini, maka syaraf *olfactory* akan mentransfer aroma tersebut ke sistem limbik (Nahdiana and Cholifah, 2023). Selanjutnya, merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin yang membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileks. Selanjutnya, terapi non farmakologi yang aman digunakan ibu hamil dan dapat mempercepat

proses penyerapan nutrisi dalam tubuh ibu hamil yaitu menggunakan akupresur.

Akupresur adalah suatu teknik pengobatan *Tradisional Chinese Medicine* (TCM) dengan cara melakukan penekanan titik tertentu di tubuh. Akupresur dapat diterapkan dengan mudah oleh ibu hamil setelah diberikan promosi kesehatan. Akupresur titik PC6 (Neiguan) memiliki fungsi dapat mempengaruhi sistem metabolisme yang dapat memblokir arus energi abnormal dan menurunkan intensitas mual muntah. Titik PC6 terletak di bagian dalam lengan bawah, sekitar 3 jari dari lipatan pergelangan tangan, antara dua tendon (*palmaris longus dan flexor carpi radialis*) (Rahma and Rahayu, 2024).

Pemberian *Transfer of Knowledge* diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang berbagai teknik penanganan *emesis gravidarum* yang dapat dilakukan di rumah, selain datang ke Bidan atau tenaga kesehatan setelah mendapatkan promosi kesehatan dari Bidan (Rahma, Putri and Windi, 2024). Berdasarkan latar belakang di atas, maka tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk melakukan *Transfer of Knowledge* Ibu Hamil *Emesis Gravidarum* Berbasis Terapi Non Farmakologi Musa

Acuminata, Aromaterapi Citrus Lemon dan Akupresur Titik PC6.

TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan pelaksanaan kegiatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam Pencegahan dan Penanganan Ibu Hamil Emesis Gravidarum Berbasis Terapi Non Farmakologi Musa Acuminata, Aromaterapi Citrus Lemon dan Akupresur Titik PC6.

Manfaat bagi individu yaitu mereka lebih mandiri dalam mengelola gejala emesis gravidarum, serta meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan. Manfaat bagi Masyarakat yaitu mereka dapat mengetahui bahwa beberapa terapi non farmakologi dapat digunakan sebagai upaya preventif hiperemesis gravidarum. Manfaat bagi institusi yaitu memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan sebagai referensi pembelajaran mata kuliah asuhan kebidanan kehamilan dan mata kuliah lain yang relevan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode kegiatan kemitraan di implementasikan dalam 3 (tiga) tahapan kegiatan, yaitu: (1) Tahap Persiapan. Pada Tahap persiapan hal yang dilakukan yaitu koordinasi dengan mitra yaitu Bidan Wilayah Kelurahan

Gunungrejo Singosari terkait sasaran kegiatan serta jumlah sasaran, tempat dan waktu pelaksanaan, serta proses pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan, melakukan perijinan kegiatan dari institusi pendidikan untuk disampaikan ke mitra, melakukan persiapan alat dan bahan, undangan, berita acara, daftar hadir, instrument kuesioner, Booklet, SAP, dokumentasi, akomodasi. (2) Tahap Pelaksanaan Kegiatan. Pada tahap pelaksanaan metodenya menggunakan ceramah tanya jawab dan *cooperative learning* dengan penjelasan langkah kegiatan yaitu tim pelaksana kegiatan mengukur pengetahuan awal peserta kegiatan menggunakan kuesioner. Selanjutnya, tim melakukan Sosialisasi tentang Kesehatan Ibu Hamil Emesis Gravidarum Berbasis Terapi Non Farmakologi Musa Acuminata, Aromaterapi Citrus Lemon dan Akupresur Titik PC6 dengan menggunakan media power point dan Booklet yang dibagikan kepada peserta dan demonstrasi cara melakukan akupresur titik PC6. (3) Tahap Evaluasi: dilakukan setelah kegiatan Sosialisasi kesehatan selesai pada hari yang sama. Post test dilakukan menggunakan kuesioner yang sama saat pre-test.

Analisis hasil pengabdian kepada Masyarakat dilakukan secara deskriptif frekuensi

dan uji analisis bivariat *Pearson Product Moment*.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan Pengabdian dilaksanakan pada 7 Mei 2025 dengan jumlah peserta adalah 30 hamil dengan berbagai macam usia dengan rentang usia mulai 17 tahun 36 tahun dan berbagai macam tingkat pendidikan. *Transfer of Knowledge* ini merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam mengatasi permasalahan mitra kegiatan yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang terapi non farmakologi yang dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah. Pengukuran keberhasilan kegiatan dilakukan dalam bentuk pre-test post-test materi. Adapun gambar pemberian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan sasaran kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pre-Test dan Post-Test

Karakteristik Demografi Sasaran Kegiatan

Karakteristik demografi sasaran kegiatan yaitu dari sisi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan dan penghasilan, gravidarum. Adapun karakteristik demografi sasaran sebagaimana tabel 1:

Tabel 1. Karakteristik Demografi Sasaran Kegiatan

| Variabel | f | % | Mean; SD |
|--|----|-------|--------------------------|
| Umur (Tahun) | | | |
| <20 | 5 | 16.7 | Mean=25.30; SD=6.047 |
| 20-35 | 24 | 80.0 | |
| >35 | 1 | 3.3 | |
| Tingkat Pendidikan | | | |
| SD | 5 | 16.7 | |
| SMP | 11 | 36.7 | |
| SMA/ SMK | 12 | 40.0 | |
| PT | 2 | 6.7 | |
| Pekerjaan | | | |
| IRT | 28 | 93.3 | |
| Swasta | 1 | 3.3 | |
| Guru Non ASN | 1 | 3.3 | |
| Penghasilan (Juta) | | | |
| <1 | 11 | 36.7 | |
| 1-3 | 18 | 60.0 | |
| >3 | 1 | 3.3 | |
| Gravidarum | | | |
| Primigravida | 11 | 36.7 | |
| Multigravida | 19 | 63.3 | |
| Tingkat Pengetahuan Sebelum Intervensi | | | |
| 0-49 (Sangat Kurang) | 3 | 10.0 | Mean=55.90; SD=10.172 |
| 50-59 (Kurang) | 16 | 53.3 | |
| 60-69 (Cukup) | 11 | 36.7 | |
| 70-79 (Baik) | 0 | 0.0 | |
| 80-100 (Sangat Baik) | 0 | 0.0 | |
| Tingkat Pengetahuan Sesudah Intervensi | | | |
| 0-49 (Sangat Kurang) | 0 | 0.0 | Mean=74.50; SD=8.652 |
| 50-59 (Kurang) | 2 | 6.7 | |
| 60-69 (Cukup) | 9 | 30.0 | |
| 70-79 (Baik) | 10 | 33.3 | |
| 80-100 (Sangat Baik) | 9 | 30.0 | |
| Total | 30 | 100.0 | |

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat diketahui bahwa umur sasaran kegiatan yaitu hampir

seluruhnya berada antara 20-35 tahun yaitu 24 orang (80.0%), tingkat pendidikan sasaran hampir sebagian berpendidikan SMA/ SMK yaitu 12 orang (40.0%), pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu 28 orang (93.3%), penghasilan keluarga diketahui sebagian besar antara 1-3 juta per bulan s yaitu 18 orang (60.0%), Gravidarum sasaran sebagian besar multigravida yaitu 19 orang (63.3%), Tingkat pengetahuan sasaran sebelum diberikan intervensi berupa *Transfer of Knowledge* diketahui kurang baik (nilai 50-59) sebanyak 16 orang (53.3%), sedangkan Tingkat pengetahuan sesudah intervensi *Transfer of Knowledge* diketahui ada peningkatan menjadi baik (nilai 70-79) yaitu 10 orang (33.3%), dan hampir sebagian lainnya memiliki tingkat pengetahuan sangat baik (nilai 80-100) sebanyak 9 orang (30%).

***Transfer of Knowledge* Ibu Hamil Emesis Gravidarum Berbasis Terapi Non Farmakologi Musa Acuminata, Aromaterapi Citrus Lemon dan Akupresur Titik PC6**

Pengukuran tingkat pengetahuan awal dan akhir pada sasaran kegiatan dengan melibatkan 3 orang mahasiswa Kebidanan dan Bidan Pemegang Wilayah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2025, bertempat di Balai Desa Kelurahan Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

Adapun gambar pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:



Gambar 2. *Transfer of Knowledge* Non-farmakologi pada Emesis Gravidarum

Hasil analisis data menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh nilai $p = 0.000 < \alpha 0.05$ dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0.597, artinya pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa *Transfer of Knowledge* Ibu Hamil Emesis Gravidarum Berbasis Terapi Non Farmakologi Musa Acuminata, Aromaterapi Citrus Lemon dan Akupresur Titik PC6 diketahui bermakna positif dapat meningkatkan pengetahuan sasaran kegiatan. Nilai *Pearson Correlation* sebesar 0.597 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pelaksanaan kegiatan dan peningkatan pengetahuan.

Transfer of Knowledge adalah proses penyampaian informasi, keterampilan, dan pengalaman dari satu individu atau kelompok kepada individu atau kelompok lain. Dalam konteks kesehatan, *transfer of knowledge* sangat penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai isu-isu kesehatan,

termasuk dalam hal penanganan emesis gravidarum pada ibu hamil. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Aulya, Siauta and Amnah, 2024) ditemukan bahwa *transfer of knowledge* yang efektif dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu hamil mengenai kesehatan mereka, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi yang mungkin terjadi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung, yang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

Emesis gravidarum adalah kondisi mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil, biasanya terjadi pada trimester pertama kehamilan (Insani and Anggraini, 2024). Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum yaitu hormonal, psikologi, faktor umur, jarak kehamilan antara kehamilan anak pertama dengan anak kedua, sikap, pengetahuan (Eunike, Nurbaya Sitti and Nurafriani, 2024). Hal ini sebagaimana karakteristik sasaran kegiatan bahwa terdapat responden yang berusia < 20 tahun dan > 35 tahun dan gravidarum pada sasaran kegiatan meskipun sebagian besar multigravida namun terdapat ibu hamil dengan primigravida dan beberapa ibu hamil

multigravida juga dapat mengalami emesis gravidarum kembali merkipun dengan risiko lebih kecil dibandingkan ibu primigravida. Selain itu, tingkat pengetahuan ibu dalam mengatasi mual muntah yang dialami selama hamil juga dapat mempengaruhi tingkat emesis gravidarum ibu hamil, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan dapat menambahkan tingkat stres pada ibu hamil yang dapat menunjang semakin meningkatnya kejadian emesis gravidarum. Akan tetapi faktor pekerjaan dan penghasilan tidak menjadi faktor yang dapat mempengaruhi secara langsung emesis gravidarum ibu hamil.

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi emesis gravidarum selain upaya farmakologi berupa minum vitamin B6, yaitu dengan terapi non farmakologi berupa *musa acuminata* (pisang ambon) dan aromaterapi citrus lemon. *Musa acuminata*, atau pisang, dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk untuk ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Pisang kaya akan vitamin B6, yang telah terbukti dapat membantu mengurangi gejala mual. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh (Herawati, Lisviarose and Uli Arta, 2022) konsumsi pisang secara rutin dapat membantu mengurangi frekuensi dan intensitas mual pada ibu hamil. Selain itu, pisang juga mengandung

serat yang dapat membantu mengatasi masalah pencernaan yang sering dialami oleh ibu hamil.

Aromaterapi dengan menggunakan minyak esensial dari citrus lemon telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala mual pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh (Kustriyanti and Putri, 2019) menunjukkan bahwa inhalasi aroma lemon dapat secara signifikan mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. Aroma lemon yang segar dan menenangkan dapat membantu meredakan stres dan kecemasan, yang sering kali memperburuk gejala emesis gravidarum.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan menunjukkan keberhasilan. Hal ini dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan sasaran kegiatan setelah dilakukan *transfer of knowledge* pada ibu hamil tentang pencegahan dan penanganan ibu hamil emesis gravidarum berbasis terapi non farmakologi *musa acuminata*, aromaterapi citrus lemon dan akupresur titik PC6. Saran untuk pelaksana kegiatan selanjutnya yaitu dengan memodifikasi terapi non-farmakologi lain yang juga memiliki efektivitas sama dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah serta demonstrasi cara pembuatan terapi non farmakologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

“Ucapan terimakasih disampaikan kepada Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya yang telah memberikan hibah penelitian internal kepada tim pelaksana kegiatan.”

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Siauta, J. A. and Amnah, S. (2024) ‘The Effect of Health Education on The Knowledge of Pregnant Women in The Handling of Emesis Gravidarum’, *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S6), pp. 565–572. doi: 10.37287/ijghr.v2i4.250.
- Eunike, Nurbaya Sitti and Nurafriani (2024) ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Ge’Tengan Kabupaten Tana Toraja’, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), pp. 1–6. Available at: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1666>.
- Fatikhah (2022) ‘Literatur Review: Intervensi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Emesis Gravidarum’, *Jurnal Surya Muda*, 4(1), pp. 1–15. doi: 10.38102/jsm.v4i1.153.
- Herawati, M., Lisviarose and Uli Arta (2022) ‘The Effectiveness Of Kepok Banana (*Musa Paradisiaca*. L) Consumption on Reducing First Trimester I Emesis Gravidarum’, *Science Midwifery*, 10(5), pp. 4232–4236. doi: 10.35335/midwifery.v10i5.1009.
- Insani, A. N. and Anggraini, L. (2024) ‘Efektivitas Pemberian Pisang Ambon terhadap pengurangan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya’, *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(7), pp. 2715–2727. Available at: <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/11554>.

- Jamila, J., Hairunisyah, R. and Anggraeni, S. (2024) 'Akupresure Titik P6 Efektif dalam Menurunkan Frekuensi Emesis pada Ibu Hamil Trimester I', *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(7), pp. 2948–2958. doi: 10.33024/mahesa.v4i7.14745.
- Khairani and Putri, M. (2022) 'Efektifitas Pemberian Pisang Ambon (Musa Paradisiaca) Dengan Vitamin B6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM 1 di Klinik Lina', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(2), pp. 61–65. Available at: <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkebidanan/article/view/1096>.
- Kustriyanti, D. and Putri, A. A. (2019) 'Ginger and Lemon Aromatherapy To Relieve Nausea and Vomiting in Pregnancy', *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), p. 15. doi: 10.20884/1.jks.2019.14.1.868.
- Lu, H. *et al.* (2021) 'Effectiveness of Acupuncture in the Treatment of Hyperemesis Gravidarum: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, pp. 1–14. doi: 10.1155/2021/2731446.
- Marsela Renasari Presty, Ayu Kurniati, Ni Nyoman Yeyen Abriyani (2020) 'Literatur Review Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan*, 10(2), pp. 532–539. doi: 10.33486/jurnal_kebidanan.v10i2.107.
- Nahdiana, N. and Cholifah, S. (2023) 'Effectiveness of Citrus Lemon Aromatherapy and PC6 Acupresure on Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnancy', *Umsida Preprints Server*, 1, pp. 1–6. Available at: <https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/view/469>.
- Rahma, M., Putri, A. and Windi, N. (2024) 'Sosialisasi Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil dengan Gelang Accupresure dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat E-Amal*, 04(02), pp. 899–902. Available at: <https://ejournal.stpmataram.ac.id/Amal/article/view/3530/2705>.
- Rahma, M. and Rahayu, Y. S. (2024) 'The Impact of Using Acupresure Wristband on PC 6 Point to Reduce Nausea and Vomiting During Pregnancy', *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(1), pp. 112–120. doi: 10.33024/minh.v7i1.236.
- Sumah, D. F. *et al.* (2021) 'Non-Pharmacologic Intervention for Nausea and Vomiting of Pregnancy: Systematic Review', *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(4), pp. 663–672. doi: 10.30604/jika.v6i4.685.