BAB II
TINJAUAN TEORI

A. Konsep *Gastritis*

1. Pengertian

Gastritis merupakan salah satu penyakit yang umum ditemukan di klinik atau ruang penyakit dalam dan menjadi salah satu keluhan yang sering diutarakan oleh masyarakat, baik di kalangan remaja maupun orang dewasa. Penyakit ini terjadi akibat peradangan pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Gejala *gastritis* meliputi rasa mual, muntah, hingga pendarahan pada kasus yang lebih serius, disertai kelemahan tubuh serta penurunan nafsu makan (Suwindiri et al., 2021).

Gastritis adalah kondisi medis yang ditandai oleh peradangan pada mukosa lambung, yaitu lapisan dalam lambung yang melindungi organ ini dari kerusakan oleh asam lambung. Peradangan ini dapat bersifat akut (timbul secara tiba-tiba) atau kronis (berlangsung dalam waktu lama). Peradangan yang terjadi pada mukosa lambung ini dapat merusak lapisan pelindung, sehingga asam lambung yang seharusnya dikeluarkan untuk mencerna makanan dapat menyebabkan iritasi pada dinding lambung. Gejala *gastritis* sering kali meliputi nyeri atau sensasi terbakar pada perut bagian atas (terutama setelah makan), mual, muntah, kehilangan nafsu makan, dan perasaan penuh atau kembung. Pada beberapa kasus, gastritis dapat menyebabkan pendarahan ringan hingga berat yang dapat terdeteksi melalui muntah darah atau feses yang berwarna gelap (Fauci et al., 2015)

2. Etiologi *Gastritis*

Terdapat 9 faktor penyebab gastritis, yang meliputi pola makan seperti jenis makanan, frekuensi makan, dan porsi makan, serta faktor lain seperti stres, konsumsi kopi, alkohol, kebiasaan merokok, jenis kelamin, dan usia. akanan yang berisiko menyebabkan gastritis adalah makanan yang dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung. Jenis makanan tersebut mencakup makanan tinggi lemak jenuh, seperti santan, makanan pedas, makanan asam, makanan olahan atau instan, serta makanan dan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

minuman yang mengandung gas atau soda. Kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, asam, serta frekuensi tinggi dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang bersifat iritan adalah faktor yang dapat memicu terjadinya gastritis (Simon dkk, 2022)

Diet dan pola makan yang tidak teratur, serta konsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung, termasuk makanan asam, dapat memperburuk kondisi lambung. Penurunan sekresi lendir pelindung yang berfungsi melindungi dinding lambung dari serangan asam lambung dapat menyebabkan luka di dinding lambung. Terlalu banyak asam lambung dan berkurangnya mukosa pelindung berkontribusi pada munculnya gastritis. Selain itu, stres dapat mempengaruhi perkembangan gastritis. Stres jangka panjang, seperti tekanan pekerjaan, kecemasan, ketakutan, atau rasa terdesak, dapat memicu peningkatan produksi asam lambung (Simon dkk, 2022)

3. Pathofisiologi *Gastritis*

Mukosa lambung berfungsi sebagai pelindung lambung dari berbagai zat yang dapat mengiritasi, serta melindungi lambung dari pencernaan sendiri oleh asam klorida (HCl) dan pepsin. Jika lapisan mukosa ini mengalami kerusakan, asam klorida dapat menyusup ke lapisan yang lebih dalam dan merangsang saraf nosiseptor, yang kemudian mengirimkan sinyal nyeri ke otak sehingga nyeri dirasakan. Kehadiran asam klorida di mukosa lambung juga mengubah pepsinogen menjadi pepsin, yang selanjutnya merangsang produksi histamin. Histamin ini meningkatkan permeabilitas kapiler, menyebabkan perpindahan cairan dari dalam sel ke luar sel, yang akhirnya memicu terjadinya edema pada lambung. Selain itu, histamin juga dapat merusak kapiler, sehingga terjadi perdarahan di lambung. Meski lapisan mukosa lambung mampu melakukan autoregenerasi untuk memulihkan diri, jika peradangan terjadi berulang kali dan jaringan mukosa terus mengalami kerusakan, maka lapisan mukosa tidak akan kembali utuh dan akan digantikan oleh jaringan fibrin (Black dan Hawks, 2023).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

4. Klasifikasi *Gastritis*

   Klasifikasi gastritis berdasarkan faktor etiologi meliputi:

   a. Gastritis autoimun

      Kondisi kronis di mana sistem kekebalan tubuh menyerang sel parietal di lambung, menyebabkan peradangan, penurunan produksi asam lambung, dan berpotensi mengganggu penyerapan vitamin B12, yang dapat memicu anemia pernisiosa.

   b. Gastritis infeksius, seperti gastritis yang disebabkan oleh *H. pylori*, *Enterococcus*, *Mycobacteria*, virus (seperti sitomegalovirus dan virus enterik), serta jamur dan parasit, termasuk *Anisakiasis*, *Cryptosporidium*, dan *Strongyloides stercoralis*.

   c. Gastritis terkait penyakit lain, misalnya akibat penyakit Crohn, sarkoidosis, atau vaskulitis.

   d. Gastritis yang dipicu oleh faktor eksternal, seperti alkoholisme, radiasi, dan bahan kimia.

   e. Gastritis khusus, termasuk gastritis alergi, gastritis akibat refluks bilier, gastritis limfositik, penyakit Menetrier, dan gastritis eosinofilik (Simon Sani Kleden, dkk, 2022)

5. Manifestasi Klinis Gastritis

   Beberapa gejala umum yang sering dialami oleh penderita gastritis antara lain nyeri atau rasa tidak nyaman di perut bagian atas (epigastrium), yang sering digambarkan sebagai rasa terbakar atau perih. Selain itu, penderita juga dapat mengalami mual, muntah, serta rasa kembung atau penuh pada perut. Kehilangan nafsu makan (anoreksia) juga sering terjadi.Pada kasus tertentu, gastritis dapat menimbulkan gejala spesifik seperti dispepsia, yaitu ketidaknyamanan berulang di perut yang sering dikaitkan dengan makanan. Beberapa pasien mungkin mengalami muntah darah (hematemesis) atau buang air besar dengan tinja berwarna hitam seperti aspal (melena), yang menunjukkan adanya perdarahan pada saluran cerna bagian atas. Regurgitasi, atau kembalinya makanan atau cairan ke

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

kerongkongan, juga dapat menjadi salah satu gejala (Black dan Hawks, 2023).

6. Penatalaksanaan

Penanganan *gastritis* secara farmakologis melibatkan penggunaan berbagai obat untuk meredakan gejala dan mengurangi masalah gastritis. Berikut adalah beberapa obat yang umum digunakan:

a. Omeprazole 20 mg (2x1 peroral) merupakan golongan Proton Pump Inhibitor (PPI) yang bekerja dengan menghambat enzim yang bertanggung jawab atas produksi asam lambung, sehingga membantu mengurangi iritasi pada mukosa lambung.
b. Domperidone 10 mg (3x1 peroral) obat ini membantu mengurangi mual dan muntah serta mempercepat pengosongan lambung, sehingga mencegah rasa penuh atau kembung.
c. Ondansetron (antiemetik) umumnya digunakan untuk mengatasi mual dan muntah yang lebih parah, meskipun tidak spesifik untuk pengobatan gastritis, dapat membantu meredakan gejala yang berhubungan dengan penyakit ini.
d. Antasida berfungsi menetralkan asam lambung secara langsung, memberikan pereda cepat dari rasa nyeri atau terbakar akibat gastritis.
e. Antagonis reseptor H2 (seperti ranitidine atau famotidine) obat ini bekerja dengan menghambat reseptor H2 di lambung, yang mengurangi produksi asam.
f. Proton pump inhibitors (PPI) seperti omeprazole, PPI adalah obat kuat yang menghambat produksi asam lambung, sangat efektif untuk mengatasi gastritis dan gejala yang lebih serius (Sakina dkk., 2023)

Penanganan gastritis secara non-farmakologis untuk meredakan gejala dan mengurangi masalah gastritis. Berikut adalah beberapa obat yang umum digunakan erapi non-farmakologis meliputi:

a. Bimbingan antisipasi membantu pasien mengenali dan mengelola pemicu gastritis, seperti pola makan atau stres.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

b. Relaksasi teknik-teknik seperti meditasi dan latihan pernapasan dapat membantu mengurangi stres, yang merupakan faktor risiko gastritis.
c. Distraksi melibatkan aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian dari rasa nyeri atau ketidaknyamanan akibat gastritis, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik pasien (Harliani dkk., 2022)
d. Air dingin bagi tubuh adalah air dengan suhu sekitar 15°C atau air yang telah ditambahkan dua hingga tiga es batu. Hal ini yang menunjukkan adanya pengaruh positif konsumsi air dingin dengan suhu 10-15°C (Aisy dan Sofiani, 2021)
e. Terapi non-farmakologis dapat dilakukan dengan pijat akupresur pada titik P6. Akupresur merupakan metode pengobatan tradisional Tiongkok yang dilakukan dengan menstimulasi titik-titik tertentu di tubuh menggunakan tekanan ujung jari. Teknik ini bekerja dengan cara menekan titik-titik tubuh khusus untuk meredakan gejala, seperti mual. Akupresur, rasa mual pada awal Gastritis juga bisa dikurangi dengan terapi komplementer menggunakan tanaman herbal atau bahan alami yang mudah ditemukan, seperti jahe, daun peppermint, lemon, dan lain-lain. Terapi ini menawarkan alternatif yang sederhana dan efektif untuk mengatasi mual (Nugraha dkk., 2022).

7. Komplikasi gastritis

Komplikasi dari mual yang disebabkan oleh gastritis bisa bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan durasi peradangan pada lambung. Berikut adalah beberapa komplikasi yang dapat terjadi

a. Ulserasi lambung (luka lambung) peradangan yang berlangsung lama pada dinding lambung dapat menyebabkan pembentukan luka terbuka atau ulkus, yang dapat menimbulkan rasa sakit hebat, pendarahan, dan gangguan pencernaan.
b. Pendarahan gastrointestinal gastritis berat atau ulkus yang terkait dengan gastritis bisa menyebabkan perdarahan di lambung. Ini bisa menyebabkan muntah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Konsep Mual

1. Pengertian

Mual merupakan sensasi tidak nyaman pada perut yang sering disertai keinginan untuk muntah. Kondisi ini biasanya merupakan gejala dari gangguan sistem pencernaan, tetapi dapat juga disebabkan oleh berbagai faktor lain, seperti gangguan sistem saraf, perubahan hormonal atau masalah psikologis. Mual sering muncul sebagai respons tubuh terhadap rangsangan tertentu, misalnya iritasi pada lambung, bau yang menyengat, gerakan berulang seperti yang terjadi pada mabuk perjalanan, atau efek samping dari obat-obatan. Selain itu, mual juga dapat menjadi tanda dari suatu penyakit yang mendasari, seperti infeksi saluran pencernaan, migrain, kehamilan (morning sickness), atau gangguan vestibular.Sensasi mual biasanya terasa di bagian atas perut atau tenggorokan. Tidak selalu mual berlanjut menjadi muntah, tetapi muntah sering kali diawali dengan rasa mual. Tingkat keparahan mual bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Mualnya ditandai dengan hilangnya tonus normal pada fundus dan badan lambung, serta penurunan tekanan pada sfingter pilorus. Cairan basa dari duodenum dapat dengan mudah mengalir ke lambung bagian distal, yang berpotensi memicu muntah (Halliday et al., 2010)

2. Etiologi Mual

Mual pada penderita gastritis disebabkan oleh berbagai mekanisme yang terkait dengan iritasi dan peradangan mukosa lambung. Selain itu, peningkatan produksi asam lambung dan refluks empedu dari usus ke lambung dapat memperparah rasa mual. Peradangan pada lambung juga dapat memperlambat pengosongan lambung (gastroparesis), menyebabkan rasa penuh yang berujung pada mual. Iritasi ini sering kali dipicu oleh infeksi *Helicobacter pylori*, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), atau konsumsi alkohol yang merusak lapisan pelindung lambung. Mekanisme ini diperkuat oleh stimulasi saraf vagus yang mengontrol refleks

muntah, terutama saat mukosa lambung teriritasi. Faktor lain seperti stres emosional, konsumsi makanan pedas, berlemak, atau asam, serta akumulasi gas dalam lambung, turut memicu atau memperburuk mual.Pengelolaan mual akibat gastritis melibatkan identifikasi dan pengobatan penyebab utamanya, seperti eradikasi infeksi *H. pylori* (Fauci et al., 2015)

3. Manifestasi klinis mual

   Mual adalah sensasi tidak nyaman pada perut yang sering disertai dorongan untuk muntah. Manifestasi klinis mual dapat bervariasi tergantung pada penyebab dan kondisi yang mendasari. Berikut adalah manifestasi klinis mual

   a. Gejala utama

      Rasa tidak nyaman pada perut bagian atas Sensasi penuh, berat, atau seperti berputar terdapat dorongan untuk muntah. Biasanya tanpa atau sebelum muntah benar-benar terjadi.

   b. Gejala penyerta

      Mual sering disertai gejala lain yang memberikan petunjuk terhadap penyebabnya seperti Sensasi lelah atau lemah, berkeringat dan produksi air liur berlebihan Sebagai respons tubuh untuk melindungi mukosa esofagus dari asam lambung jika muntah terjadi serta kulit pucat akibat stimulasi saraf..

   c. Manifestasi klinis khusus berdasarkan penyebab

      1) Mual akibat gangguan pencernaan gastritis mungkin disertai nyeri ulu hati, rasa perih, kembung, atau bersendawa.
      2) Mual akibat gangguan neurologis (seperti migrain atau vertigo) Sering disertai pusing, gangguan keseimbangan, atau sakit kepala.
      3) Mual akibat gangguan metabolik (seperti gagal ginjal atau ketoasidosis) bisa disertai bau napas tidak sedap atau gejala sistemik lainnya.
      4) Mual akibat infeksi demam, diare, atau muntah sering menyertainya.(Fauci *et al.,* 2015).

4. Faktor resiko mual

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Mual dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang berkaitan dengan kondisi medis, kebiasaan, maupun lingkungan. Salah satu faktor utama adalah gangguan pencernaan, seperti gastritis (radang lambung), penyakit refluks gastroesofagus (GERD), atau lambung sensitif, yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan mual. Selain itu, infeksi saluran pencernaan, seperti gastroenteritis, penyakit hati, atau masalah ginjal, juga dapat memicu mual. Migrain, yang sering disertai dengan gejala mual, juga menjadi penyebab yang cukup umum. Jenis makanan, usia dan keletihan atau dehidrasi juga bisa menjadi faktor risiko mual, karena tubuh yang lelah atau kekurangan cairan lebih rentan terhadap gangguan pencernaan. Faktor-faktor risiko ini dapat bervariasi antara individu, dan dalam beberapa kasus, mual bisa menjadi tanda dari kondisi medis yang lebih serius. Jika mual berlangsung lama atau disertai dengan gejala lain yang lebih serius (Fauci et al., 2015)

5. Klasifikassi mual

   Mual dapat diklasifikasikan berdasarkan beberapa faktor, seperti durasi, penyebab, dan mekanisme terjadinya. Berdasarkan. Mual juga dapat diklasifikasikan berdasarkan alasannya.

   a. Mual primer terjadi akibat gangguan langsung pada sistem pencernaan, yang biasanya melibatkan masalah pada saluran pencernaan bagian atas, seperti lambung, kerongkongan, atau duodenum.
   b. sekunder disebabkan oleh kondisi medis efek samping penggunaan obat-obatan tertentmual psikogenik, yang dipicu oleh stres dari segi mekanisme, mual bisa Mual refleks terjadi akibat rangmual vestibular disebabkan oleh gangguan keseimbangan.

      Mual juga dapat dikecualikan berdasarkan rangkuman dengan muntahan. Mual dengan muntah sering terjadi pada kondisimual tanpa muntah lebih seringmakanan yang terlaaktivitas fisik yang berlebihan, yang sering terjadi pada gerakan atau vertigo.Klasifikasi mual ini penting untuk membantu dokter mendiagnosis kondisi dan merencanakan pengobatan yang tepat (Caldato dkk., 2019)

6. Penatalaksanaan

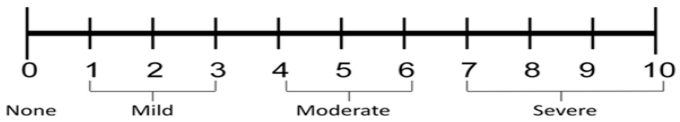
Penatalaksanaan mual dilakukan berdasarkan penyebabnya dan bertujuan untuk meredakan gejala serta mengatasi kondisi yang mendasari. Langkah pertama adalah mengidentifikasi penyebab mual melalui, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan penunjang jika diperlukan. Secara umum, penderita disarankan untuk mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan ringan dalam porsi kecil, menghindari makanan berlemak, pedas, atau berbau tajam, serta menjaga hidrasi dengan minuman jernih seperti air putih atau teh hangat. Selain itu, penderita sebaiknya tidak berbaring segera setelah makan untuk mengurangi gejala.

Terapi Farmakologi digunakan sesuai dengan penyebab dan tingkat keparahan mual. Antiemetik seperti metoklopramid atau ondansetron sering diresepkan untuk mual berat, sementara antihistamin seperti dimenhidrinat efektif untuk mual akibat perjalanan atau vertigo. Pada mual yang disebabkan oleh gastritis atau refluks asam lambung, obat seperti antasida, ranitidin, atau omeprazol dapat membantu.

Selain non-farmakologis seperti akupresur atau relaksasi juga dapat membantu meredakan mual. Penatalaksanaan yang tepat memerlukan konsultasi dengan tenaga medis agar pengobatan dapat disesuaikan dengan kondisi individu.(Loscalzo et al., 2024)

7. Alat ukur mual

Skala mual muntah yang menggunakan **Instrumen Untuk MengukurMual Muntah** (Menggunakan *Numeric Rating Scale)***.**



*Numerik rating scale (*NRS) terdiri dari skor 0 sampai 10 dimana di kelompokkan yaitu dengan yang pertama skor 0 berarti non atau tidak mual muntah, selanjutnya skor 1 sampai 3 dikategorikan mild atau ringan, lanjut skor 4 sampai 6 dinilai moderate atau sedang dan kelompok yang terakhir yaitu skor 7 sampai 10 yaitu severe yaitu skor tertinggi atau terjadi mual muntah, NRS telah digunakan pada penelitian *ee Jiyeon et al (*2010).

C. Konsep Pemberian Minum Dingin

1. Pengertian

Air dingin merupakan air dengan suhu yang lebih rendah dibandingkan suhu tubuh manusia, yaitu sekitar 37°C. Biasanya, air dingin memiliki suhu di bawah 20°C. Air dingin dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti mata air, sumur, atau air yang didinginkan menggunakan es. Air ini sering digunakan untuk menyegarkan tubuh, terutama pada cuaca panas, dan banyak dikonsumsi untuk hidrasi atau dalam berbagai proses industri yang memerlukan suhu rendah.

Secara umum, air dingin merujuk pada air yang memiliki suhu antara 10°C hingga 15°C, yang lebih rendah dibandingkan suhu tubuh manusia. Air pada suhu ini sering memberikan sensasi kesegaran dan digunakan dalam berbagai kegiatan, seperti minum untuk hidrasi pada cuaca panas atau dalam aktivitas olahraga untuk membantu mendinginkan tubuh setelah beraktivitas fisik (Halliday *et al*., 2010)

2. Manfaat air dingin

Air dingin lebih cepat diserap oleh tubuh dibandingkan air hangat, sehingga dapat membantu meringankan dehidrasi. Selain itu, minuman dingin memberikan rasa segar yang bermanfaat, terutama bagi pasien yang mengalami maag. Pada kondisi ini, pasien sering merasa tidak nyaman, tetapi air dingin dapat memberikan sensasi segar yang membantu meningkatkan kenyamanan. Hal ini juga dapat mengurangi rasa mual yang sering dirasak.

Minuman dingin juga berperan dalam mendukung fungsi fisik dan psikologis. Terapi dengan air dingin dapat membantu memperbaiki disfungsi tubuh, menstabilkan emosi, dan mengurangi gejala penyakit, terutama rasa mual pada pasien maag. Selain itu, air dingin memberikan efek menyegarkan pada tubuh dan dapat meningkatkan nafsu (Halliday *et al.*, 2010*)*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

D. Titik Perikardium 6

1. Pengertian

Titik Perikardium 6, atau yang dikenal sebagai Perikardium 6 atau *Neiguan*, adalah salah satu titik akupunktur penting dalam pengobatan tradisional Tiongkok. Titik ini terletak di bagian dalam lengan bawah, sekitar tiga jari (atau 2 cun) di atas lipatan pergelangan tangan, tepat di antara dua tendon utama, yaitu tendon *palmaris longus* dan *flexor carpi radialis*. Perikardium 6 dikenal karena berbagai manfaat terapeutiknya, terutama dalam menjaga kesehatan jantung, sistem pencernaan, dan keseimbangan emosional. Titik ini sering digunakan untuk meredakan mual dan muntah, baik akibat mabuk perjalanan dan komplikasi dari penyakit lain. Selain itu, stimulasi pada titik Perikardium 6 juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meredakan nyeri dada, serta mengatasi gangguan pencernaan seperti kembung atau rasa penuh (Mariza dan Ayuningtias, 2022).

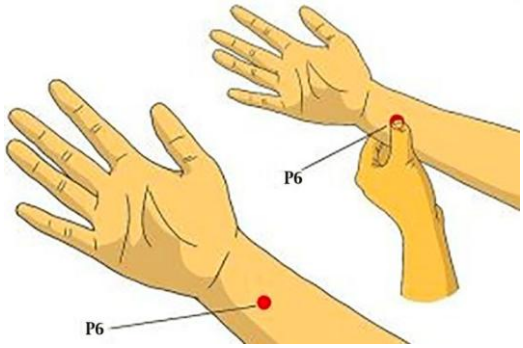
Dalam praktiknya, PC6 dapat distimulasi melalui beberapa metode. Akupunktur menggunakan jarum tipis sering dilakukan oleh praktisi terlatih untuk merangsang titik ini. Alternatif lainnya adalah akupresur, yaitu memberikan tekanan lembut pada titik tersebut dengan jari sambil melakukan gerakan melingkar selama beberapa menit (Mariza dan Ayuningtias, 2022).

2. Manfaat *Penekanan Titik Perikardium 6*

Penekanan titik perikardium terbukti lebih efektif dalam mengatasi mual. Teknik penekanan titik pericardium 6 berfokus pada titik saraf tertentu di tubuh. Metode ini diyakini dapat meredakan mual dan muntah yang berkepanjangan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum (Nugraha dkk., 2022).

Pijat pada titik perikardium 6 memiliki efek kenyamanan dan meningkatkan relaksasi tubuh, yang dapat mengurangi pememicu mual dan muntah (Mariza dan Ayuningtias, 2022).

3. Teknik penekanan titik pericardium 6



Gambar 2. 1 Lokasi Titik Pericardium 6

(Mariza dan Ayuningtias, 2022)

Teknik penekanan akupresur pada titik Pericardium 6 (PC6) dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik yang terletak di bagian depan lengan bawah, sekitar tiga jari di atas lipatan pergelangan tangan, di antara tendon palmaris longus dan fleksor karpi radialis (Diffa dkk., 2024).

E. Pemberian Minum Air Hangat

a. Pengertian

Air hangat adalah udara yang memiliki suhu lebih tinggi dari suhu ruangan, namun tidak terlalu panas hingga menyebabkan rasa terbakar. Suhu udara hangat biasanya berkisar antara 37–50 derajat Celcius. Air ini sering digunakan untuk berbagai keperluan, seperti menjaga kebersihan, membantu relaksasi tubuh, meningkatkan Kesehatan (Halliday et al., 2010)

b. Manfaat Air Hangat

Air hangat memiliki berbagai manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh dan kesejahteraan. Minum air hangat, terutama di pagi hari, dapat membantu melancarkan sistem pencernaan dengan merangsang pergerakan usus dan mencegah sembelit. Selain itu, air hangat juga berperan dalam proses detoksifikasi tubuh dengan meningkatkan suhu tubuh dan merangsang keringat, sehingga racun dapat dikeluarkan secara alami. Bagi yang mengalami hidung tersumbat akibat flu atau alergi.

Komenkes Poltekkes Bengkulu

Manfaat lainnya, air hangat mampu meningkatkan sirkulasi darah, yang penting untuk menjaga kesehatan jantung dan fungsi organ tubuh secara optimal. Mandi air hangat di malam hari juga dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks, sehingga kualitas tidur meningkat. Tak hanya itu, berkumur dengan air hangat efektif untuk meredakan sakit tenggorokan dan mengurangi peradangan. Oleh karena itu, penggunaan air hangat, baik untuk diminum maupun digunakan secara eksternal (Halliday *et al*., 2010).

F. Pengaruh Minum Air Dingin Dan Penekanan Titik Perikardium 6 Terhadap Mual

Terapi minum air dingin sering memberikan sensasi yang menyegarkan dan menenangkan, terutama pada saluran pencernaan. Bagi sebagian orang, air dingin dapat membantu meredakan rasa tidak nyaman atau mual karena efek menenangkannya pada saluran pencernaan atau melalui stimulasi saraf. Meskipun banyak orang merasakan manfaat ini, efektivitasnya belum didukung oleh bukti ilmiah yang konsisten mengenai mekanisme pastinya. Penelitian Aisy dan Sofiani (2021) membuktikan pengaruh minum air dingin efeknya cenderung bersifat sementara dan dapat bervariasi antar individu, tergantung pada kondisi tubuh masing-masing. Oleh karena itu, meskipun minum air dingin dapat memberikan kenyamanan sesaat, efek ini tidak dapat dijadikan solusi jangka Panjang. Hasil penelitian Aisy dan Sofiani (2021) sebelumnya menunjukkan bahwa minum air dingin terbukti efektif dalam mengurangi mual dan muntah. Berdasarkan analisis, rata-rata tingkat mual dan muntah setelah intervensi pemberian air dingin bersuhu 15°C adalah 2,8 (95% CI: 1,76-3,86) dengan standar deviasi 1,476. Dari estimasi interval, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat mual responden diyakini berada antara 1,76 hingga 3,86 dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian Juartika (2022) membuktikan Minum air dingin merupakan salah satu terapi yang dapat menurunkan keluhan mual dan muntahPenelitian yang dilakukan oleh Fujihira dkk. (2020) menunjukkan bahwa terdapat efek positif suhu udara terhadap motilitas lambung, yang berhubungan erat dengan penurunan gejala maag. Hal ini dibuktikan dengan hasil p-value sebesar 0,039. Udara bersuhu 2°C memiliki dampak yang lebih signifikan

dibandingkan udara bersuhu 60°C. Penggunaan air dingin merupakan salah satu tindakan mandiri nonfarmakologi untuk mengatasi gejala maag. Air dingin dapat diserap lebih cepat oleh tubuh dibandingkan air hangat, sehingga membantu mengatasi dehidrasi. Selain itu, minuman ini memberikan rasa segar, membuka nafsu makan, serta membantu mengendalikan fungsi tubuh dan kondisi psikologis. Dengan demikian, kondisi fisiologis dan psikologis pasien dapat membaik, emosi menjadi lebih stabil, dan gejala penyakit seperti mual serta muntah pada pasien gastritis dapat berkurang.

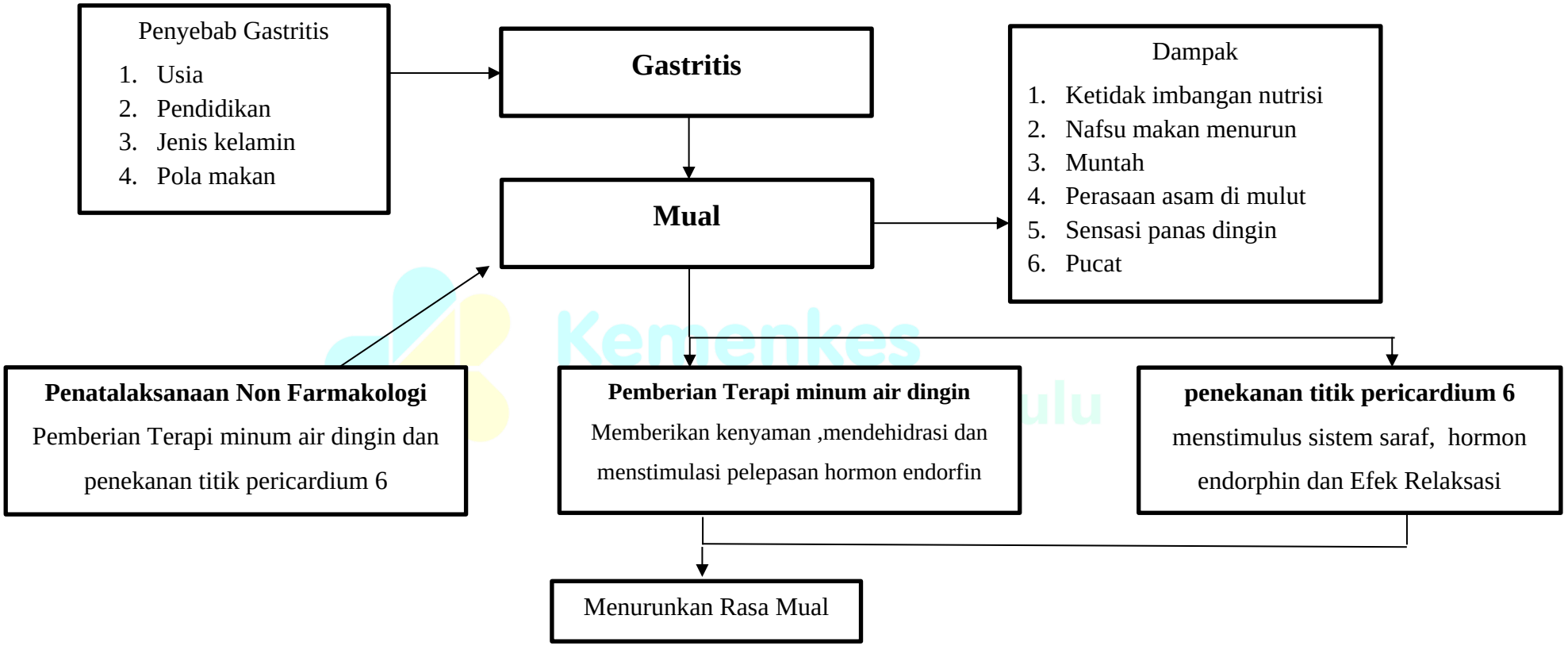
Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Nugraha dkk. (2022) menunjukkan bahwa penekanan pada titik Perikardium 6 efektif dalam mengurangi mual gravidarum. Sebelum intervensi dilakukan, nilai p value yang diperoleh adalah 0,001, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor mual gravidarum antara pretest dan posttest. Penekanan pada titik Perikardium 6 dapat membantu menyeimbangkan kadar estrogen yang meningkat dan mencegah penumpukan zat beracun dalam tubuh. Teknik ini sering digunakan dalam terapi tradisional untuk Penekanan pada titik ini membuat tubuh terasa lebih segar, rileks, dan nyaman, sehingga dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah. Hal ini terjadi karena teknik tersebut menstimulasi sistem regulasi tubuh serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi yang menjaga keseimbangan tubuh. Dengan demikian, teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada pasien (Nugraha dkk., 2022). Penelitian Khayati dkk (2022) pemijatan pada titik P6 dilakukan selama 7 menit setiap pagi, selama 4 hari. Hasil: Analisis penelitian menggunakan uji T-test Dependent, diperoleh hasil signifikansi P Value 0,000; menunjukkan bahwa nilai P<0,05. Kesimpulan: Ada pengaruh Acupressure Pericardium 6 (P6) terhadap frekuensi mual muntah. Penelitian Maheswaran dan Christiani (2022) dengan hasil uji WilcoxonSigned Ranks Test menunjukkan bahwa nilai p value =0,001 (p value < 0,05), maka Ho ditolak dan Ha diterima,sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapiakupresur pada titik perikardium 6 efektif dalammenurunkan frekuensi mual dan muntah. asil penelitian berdasarkan uji Wilcoxon diketahui bahwa terdapat

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresur pada titik PC6 pada kelompok eksperimen dan kontrol. Penelitian yang telah di lakukan Syafitri &dan Athahirah (2024)Sedangkan hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai p sebesar 0,324 > 0,05 yang berarti ada pengaruh terhadap penurunan skala mual dan muntah.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

G. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: (Nugraha et al., 2022; Suwindiri et al., 2021)