



Surabaya, 6 Juli 2023

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN

"Peran Riset, Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat Bagi Pembangunan Indonesia Berkelanjutan"



EFEKTIFITAS EKSTRAK JAHE MERAH TERHADAP PENGURANGAN EMESIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS KWANYAR BANGKALAN

SAIYAH*, TETTY RIHARDHINI

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia satu, Institusi Satu,

*Email: achmad.nurcholis11@gmail.com

Abstrak

Jahe merah memiliki banyak keunggulan dibandingkan dengan jenis lainnya terutama jika di tinjau dari segi kandungan senyawa kimia dalam rimpangnya di dalam rimpang jahe merah terkandung zat gingerol, oleorosin dan minyak atsiri yang tinggi, sehingga lebih banyak digunakan sebagai bahan baku obat. *Emesis gravidarum* dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin. Hanya saja apabila *emesis gravidarum* ini berkelanjutan berubah menjadi *hiperemesis gravidarum* yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan (Yulizawati et al, 2018). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Evi dengan judul "Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman Tahun 2017". (p value =0,026 < 0,05). Jenis penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen dengan desain penelitian pretest posttest dengan kelompok kontrol (pretest posttest with control group). Ada pengaruh pemberian ekstrak jahe merah terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I .Pada penelitian ini menggunakan uji t-test kepada kelompok kontrol yaitu kelompok yang meminum vitamin B6 bahwa hasil uji yang didapat antara emesis sebelum meminum vitamin B6 dan sesudah meminum vitamin B6 didapatkan mean 0.25, stanadart deviasi 0.422 dan sig (2-tailed) 0.011. Artinya sig (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 yang berarti ada pengaruh dalam meminum vitamin B6 terhadap pengurangan emesis. Pada uji t-test kepada kelompok intervensi yaitu kelompok yang meminum vitamin B6 dan ekstrak jahe merah bahwa hasil uji yang didapat antara emesis sebelum dan sesudah meminum vitamin B6 dan ekstrak jahe merah didapatkan mean 1.125, stanadart deviasi 1.329 dan sig (2-tailed) 0.000. Artinya sig (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 yang berarti ada pengaruh dalam meminum vitamin B6 dan Ekstrak Jahe Merah terhadap pengurangan emesis.

KATA KUNCI : JAHE MERAH, VITAMIN B6 DAN EMESIS

ABSTRACT

Red ginger has many advantages compared to other types, especially when viewed in terms of the content of chemical compounds in its rhizome. The red ginger rhizome contains high gingerol, so that it is more widely used as a raw material for *Emesis gravidarum* medicine under normal circumstances. many have negative effects on pregnancy and the fetus Only if *emesis gravidarum* continues to turn into *hyperemesis gravidarum* which can increase the risk of disturbances in pregnancy (Yulizawati et al, 2018) The results of this study are in line with Evi's research with the title Effects of Giving Red Ginger Extract on *Emesis Gravidarum* In First Trimester Pregnant Women at the Kalasan Health Center, Sleman Regency in 2017 (p value = 0.026 <0.05) This type of research used a quasi experiment with a pretest posttest research village with a control group (pretest posttest with control group) There was an effect of red ginger extract on *emesis gravidarum* In first trimester pregnant women, this study used a t-test

on the control group, namely the group who drank vitamin B6. The test results obtained between emesis before taking vitamin B6 and after taking vitamin B6 obtained a mean of 0.25, standard deviation of 0.422 and sig (2). -tailed) 0.011 This means that sig (2-tailed) is smaller than 0.05 which means that there is an effect of taking vitamin B6 on reducing emesis. In the t-test for the intervention group, namely the group who drank vitamin B6 and red ginger extract, the test results obtained between emesis before and after taking vitamin B6 and red ginger extract obtained a mean of 1.125, standard deviation of 1.329 and sig (2-tailed). 0.000 This means that sig (2-tailed) is smaller than 0.05, which means that there is an effect of taking vitamin B6 and Red Ginger Extract on reducing emesis.

KEY WORDS: RED GINGER, VITAMIN B6 AND EMESIS

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4

PENDAHULUAN

Mual dan muntah kehamilan dalam istilah medis dikenal dengan *emesis gravidarum* merupakan komplikasi umum yang paling sering terjadi selama kehamilan hingga 85% pada ibu hamil. Amerika Serikat dan Kanada mencatat sekitar 4 juta dan 350 ribu perempuan hamil yang mengalami *emesis gravidarum* atau mual muntah. (Aprilia, 2020). Jahe merah memiliki banyak keunggulan dibandingkan dengan jenis lainnya terutama jika di tinjau dari segi kandungan senyawa kimia dalam rimpangnya di dalam rimpang jahe merah terkandung zat gingerol, oleorosin dan minyak atsiri yang tinggi, sehingga lebih banyak digunakan sebagai bahan baku obat. budi daya jahe merah diamati oleh banyak orang, warga madura menekuni budi daya jahe merah, tidak sekedar menjadi pendukung di industri obat – obatan tapi juga bahan baku utama. Jahe dimanfaatkan sebagai salah satu tanaman obat keluarga (Ramadhani & Ayudia, 2019).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) Angka kejadian *Emesis Gravidarum* sedikitnya 14% dari semua wanita hamil (WHO, 2020). Sedangkan angka kejadian *emesis gravidarum* di Indonesia di dapatkan dari 2.203 kehamilan terdapat 543 ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Jawa Timur tahun 2020, 67,9% wanita hamil mengalami *Emesis Gravidarum* yang dikenal dengan istilah *morning sickness* (rasa mual di pagi hari). Angka kejadian mual muntah ini terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Adapun kejadian *Emesis* yang terjadi di Dinas Kesehatan kota bangkalan dari bulan Januari hingga Desember 2022 terdapat 384 ibu hamil yang mengalami *Emesis Gravidarum* di wilayah kerja Puskesmas Kwanyar Bangkalan terdapat dari 32 ibu hamil yang mengalami mual muntah (*emesis*) (Dinkes Kabupaten Bangkalan, 2022). Jurnal ilmiah bidan pada tahun 2019 menyatakan faktor-faktor penyebab *Emesis Gravidarum* diantaranya adalah umur ibu, pendidikan ibu, pengetahuan, makan, paritas dan jarak kehamilan (Poltekkes Kemenkes Manado).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah makin seringnya mual muntah adalah memberikan pemahaman tentang efektifitas ekstrak jehe merah terhadap mual muntah pada ibu hamil, mengkonsumsi sesuai anjuran dan tidak di anjurkan berlebihan dalam mengkonsumsi ekstrak jahe merah dan harus dalam pengawasan tenaga Kesehatan.

Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas ekstrak jahe merah terhadap pengurangan emesis pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Kwanyar Bangkalan

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* dengan rancangan *Quasy experimentone two group pretest - posttest design* yaitu peneliti melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada dependen variabel. Dalam penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subjek (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami *Emesis* di Puskesmas Kwanyar Bangkalan pada bulan Maret - Mei 2023 sebanyak 54 orang, Dalam pengambilan sampel ini yang digunakan sebanyak 48 orang pada kelompok kontrol dengan B6 sebanyak 24 orang sedangkan pada kelompok intervensi 24 orang dengan pemberian B6 dan ekstrak jahe merah di Puskesmas Kwanyar Bangkalan dan Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik probability sampling* yaitu secara *simple random sampling* atau secara acak. Penelitian dan pengumpulandata dilakukan mulai dari bulan Maret - Mei 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di Puskesmas Kwanyar Bangkalan.

Umur	F	%
<20 tahun	10	20,83
20-35 tahun	29	60,41
>35 tahun	9	18,75
Jumlah	48	100
Pendidikan		
SD	12	25
SMP	11	22,91
SMA	18	37,5
PT	7	14,5
Jumlah	48	100
Pekerjaan		
IRT	12	25
Petani	10	20,83
Swasta/Wiraswasta	21	43,75
PNS	5	10,41
Jumlah	48	100

Sumber Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi karakteristik Responden berdasarkan umur ibu sebanyak 29 (60,41%) responden, diantara berumur 20-35 tahun dari 48 responden. Pendidikan Sekolah Menengah Atas sebanyak 18 (37,5%) responden dengan dari 48 responden

Pekerjaan ibu didapatkan sebagian besar ibu bekerja dengan wiraswasta sebanyak 21 responden dengan presentase (43,75%) dari 48 responden.

Tabel 2. Pengurangan Emesis Sebelum dan Sesudah Diberikan Ekstrak Jahe Merah dan Vitamin B6

	Mean	Std.dev	Sig(2-tailed)
Kelompok kontrol (sebelum-sesudah)	0.25	0.422	0.011
Kelompok intervensi (sebelum-sesudah)	1.125	1.329	0.000

Hasil uji t-test kepada kelompok kontrol yaitu kelompok yang meminum vitamin B6 bahwa hasil uji yang didapat antara emesis sebelum meminum vitamin B6 dan sesudah meminum vitamin B6 didapatkan mean 0.25, stanadart deviasi 0.422 dan sig (2-tailed) 0.011. Artinya sig (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 yang berarti ada pengaruh dalam meminum vitamin B6 terhadap pengurangan emesis. Pada uji t-test kepada kelompok intervensi yaitu kelompok yang meminum vitamin B6 dan ekstrak jahe merah bahwa hasil uji yang didapat antara emesis sebelum dan sesudah meminum vitamin B6 dan ekstrak jahe merah didapatkan mean 1.125, stanadart deviasi 1.329 dan sig (2-tailed) 0.000. Artinya sig (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 yang berarti ada pengaruh dalam meminum vitamin B6 dan ekstrak jahe merah terhadap pengurangan emesis.

PEMBAHASAN

Kondisi Mual Dan Muntah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Ekstrak Jahe Merah da Vitamin B6

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan bahwa dari sebagian besar ibu hamil yang mengalami emesis sebelum mengkonsumsi vitamin B6 mengalami emesis 4 – 6 jam yaitu sebanyak 7 responden (14.58%). Sesudah mengkonsumsi vitamin B6 ada 3 responden (6.25%) yang tidak mengalami emesis.

Sejalan dengan penelitian Evi dengan judul “Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kala Penelitian Gunanegara (2007) menyatakan bahwa ada efektivitas penurunan mual muntah pada ibu hamil di rumah sakit Immanuel Bandung pada kelompok kontrol dan intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon Penelitian Gunanegara (2007) menyatakan bahwa ada efektivitas penurunan mual muntah pada ibu hamil di rumah sakit Immanuel Bandung pada kelompok kontrol dan intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan

hormonsan Kabupaten Sleman Tahun 2017". (p value =0,026 < 0,05). Jenis penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen dengan desain penelitian pretest posttest dengan kelompok kontrol (pretest posttest with control group). Ada pengaruh pemberian ekstrak jahe merah terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh kikak (2013) dengan judul efektifitas konsumsi ekstrak jahe dengan frekuensi mual muntah pada Ibu hamil di wilayah kerja puskesmas ungaran tahun 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektifitas penurunan mual muntah pada ibu hamil di Wilayah kerja puskesmas Ungaran pada kelompok kontrol dan intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,044 ($\alpha=0,05$). Menurut Awaluddin (2013) Mekanisme jahe sebagai antiemetik karena adanya senyawa Gingerol, khususnya 6- gingerol sebagai zat aktif pada jahe yang juga bertanggung jawab untuk rasa khas. Ada beberapa mekanisme yang bisa menjelaskan efek antiemetik jahe. 6-gingerol meningkatkan transportasi gastrointestinal. Senyawa ini dan senyawa lain pada jahe menunjukkan aktivitas *anti hydroxytryptamine* di dalam ileum *Galanolactone* yang merupakan senyawa lain jahe, adalah antagonis kompetitif reseptor 5-HT3 di ileum. Kemungkinan efek antiemetik dapat juga disebabkan oleh pengaruh pada sistem lambung melalui 5-HT3 antagonisme, 6- gingerol mencegah muntah dalam respon siklofosamid. Agen antiemetik modern seperti droperidol, prokinetik-metoclopramide dan odansetron merupakan contoh antagonis reseptor 5-HT3 yang sintetis.

Kondisi Mual Dan Muntah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Vitamin B6

Sebagian besar ibu hamil yang mengalami emesis sebelum mengkonsumsi ekstrak jahe merah dan vitamin B6 mengalami emesis > 6 jam yaitu sebanyak 11 responden (22.92%). Sesudah mengkonsumsi ekstrak jahe merah dan vitamin B6 ada 7 responden (14.58%) yang tidak mengalami emesis. Sejalan dengan penelitian Zumrotul (2012) menyatakan bahwa ada efektifitas penurunan mual muntah pada ibu hamil di Wilayah kerja puskesmas Ungaran pada kelompok kontrol dan intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,044 ($\alpha=0,05$).

Menurut Widayana (2013) Vitamin B6 merupakan koenzim yang berperan dalam metabolisme lipid, karbohidrat dan asam amino. Peranan vitamin B6 untuk mengatasi hiperemesis masih kontroversi. Dosis vitamin B6 yang efektif berkisar 12,5-25 mg per hari tiap 8 jam. Selain itu Czeizel melaporkan suplementasi multivitamin secara bermakna mengurangi kejadian mencegah insiden hiperemesis gravidarum.

Efektifitas Ekstrak Jahe Merah Terhadap Pengurangan Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil uji t-test kepada kelompok kontrol yaitu kelompok yang meminum vitamin B6 bahwa hasil uji yang didapat antara emesis sebelum meminum vitamin B6 dan sesudah meminum vitamin B6 didapatkan mean 0.25, stanadart deviasi 0.422 dan sig (2-tailed) 0.011. Artinya sig (2-

tailed) lebih kecil dari 0.05 yang berarti ada pengaruh dalam meminum vitamin B6 terhadap pengurangan emesis. Pada uji t-test kepada kelompok intervensi yaitu kelompok yang meminum vitamin B6 dan ekstrak jahe merah bahwa hasil uji yang didapat antara emesis sebelum dan sesudah meminum vitamin B6 dan ekstrak jahe merah didapatkan mean 1.125, standart deviasi 1.329 dan sig (2-tailed) 0.000. Artinya sig (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 yang berarti ada pengaruh dalam meminum vitamin B6 dan ekstrak jahe merah terhadap pengurangan emesis.

Analisis lebih lanjut membuktikan bahwa ada pengaruh antara kelompok vitamin B + jahe dengan kelompok vitamin B, kelompok vitamin B + jahe dengan kelompok jahe berdasarkan hasil diatas nilai p uji ANOVA dapat diketahui bahwa p-value < 0,005 dengan hasil (0,001 dan 0,004). sehingga dapat disimpulkan bahwa ada beda pengaruh pemberian vitamin B6 + jahe jika dibandingkan kepada ibu yang mengkonsumsi vitamin B6 dan jahe dengan penurunan rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Dimana ibu yang mengkonsumsi vitamin B6+ jahe memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok ibu yang hanya mengkonsumsi vitamin B6 saja maupun kelompok ibu yang hanya mengkonsumsi ekstrak jahe saja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara pemberian jahe merah dengan penurunan angka emesis pada ibu hamil TM 1 di puskesmas kwanyar Bangkalan

UCAPAN TERIMAKASIH

Dr. Hartono, M.Si selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas kesempatan dan fasilitas kepada kami mengikuti dan menyelesaikan pendidikan sarjana.

Dr. Setiawandari, SST.,M.Kes Dekan Fakultas Sains Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan program studi S1 Kebidanan.

Desta Ayu Cahya Rosydah, SST.,M.Tr.Keb ketua program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan hingga tuntas.

Tetty Rihardini, S.ST.,M.Keb dosen pembimbing I di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bimbingan kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan penyusunan penelitian skripsi kami.

Solichatin, S.ST.,M.Keb dosen pembimbing II di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bimbingan kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan penyusunan penelitian skripsi kami.

Keluarga besar dan teman-teman sejawat yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan penyusunan penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, "Yesie." (2019). *Asuhan-Kebidanan-Kehamilan-Komprehensif*. (n.d.).

- Aprilia, "Yesie." (2019). *Bebas takut hamil dan melahirkan*. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. *JIK- JURNAL ILMU KESEHATAN*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Ari.I.S (2019). *Psikologi kehamilan trimester III*. NUHA MEDIKA. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8, 1.
- Ayudia (2019) ADDIN Mendeley Bibliography CSL_BIBLIOGRAPHY *kebutuhan dasar ibu hamil*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(1), pp. 94–100. doi:10.31101/jkk.1031.
- Budijanto, D. Sutarjo, U. S, Kurniawan, R & Kurniasih, N dkk (2018). *2017 Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Brina, D. A. H. (2018). *Pengaruh ekstrak jahe merah terhadap peningkatan HB pada emesis gravidarum TM I Di Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo*.
- Dahlan, S. M. (2019). *Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan* (Vol.5). *Epidemiologi Indonesia*.
- Fitri, D. (2020). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Hamil trimester I terhadap ekstrak jahe merah*, ibu hamil, Bbl Di Puskesmas Pacet. In *Universitas Bhakti Kencana* (Vol. 3).
- Harahap¹, R. F., Alamanda, D. R., & Harefa, I. L. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I* The Effect of Ginger Stewing Water on Decreasing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8
- Kebidanan, A., & Husada, M. (n.d.-a). *MODUL ASKEB KEBIDANAN KEHAMILAN*.
- Kebidanan, A., & Husada, M. (n.d.-b). *MODUL ASKEB KEBIDANAN KEHAMILAN. Praktik-Klinik-Kebidanan-3-Komprehensif*. (n.d.).
- Lestari (2019). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I* *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8
- Mungianti, (2019). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I* The Effect of Ginger Stewing Water on Decreasing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8
- Rahmadani, S., Sa'diah, S., & Wardatun, S. (n.d.). *OPTIMASI EKSTRAKSI JAHE MERAH (Zingiber officinale Roscoe) DENGAN METODE MASERASI*.
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). *Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama*. *JIK- JURNAL ILMU KESEHATAN*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Riyanti Kusumadewi, R. (2018). *PENGARUH SIRUP JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM GRADE I PADA IBU HAMIL DI PLUPUH SRAGEN* (Vol. 11).
- Sari, S. (2019). *Asuhan kebidanan kehamilan permasalahan dan perawatan kehamilan* *Praktik-Klinik-Kebidanan-3-Komprehensif*. (n.d.).
- Kemenkes, K., & Raya, P. (2019). *MODUL 3 ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN*.
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Tyastuti, S. (2016). *Asuhan kebidanan kehamilan. Praktik-Klinik-Kebidanan-3-Komprehensif*. (n.d.).
- Yulizawati et al, 2018 *PENGARUH SIRUP JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM GRADE I PADA IBU HAMIL DI PLUPUH SRAGEN* (Vol. 11).
- Widiawati, I., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2019a). *Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing*. 7(1), 45.
- Widiawati, I., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2019b). *Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing*. 7(1), 45.

Wulandari (2021). *Jahe Merah Terhadap Emesis Gravidarum* 9. Jakarta: EGC. p: 196-207.
Budijanto D. Profil Kesehatan Indonesia 20 17.20 18; 184.