



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 3162-3177

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Papermint Dan Akupresur Perikardium Enam Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Karangpawitan Tahun 2023

Rani Marliani^{1✉}, Milka Anggraeni K², Retno Sugesti³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: ranimarliani84@gmail.com[✉]

Abstrak

Prevalensi kejadian mual muntah di Jawa Barat tahun 2021 sebesar 13% dari ibu hamil, sedangkan di Kabupaten Garut sekitar 14,2% dari 29.771 ibu hamil. Mual muntah pada kehamilan dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu hamil salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme pada tubuh. Pentingnya penanganan mual muntah pada ibu hamil, maka peneliti mencoba cara alternatif untuk mengatasi mual muntah dengan memberikan aromaterapi peppermint dan akupresur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi papermint dan akupresur perikardium enam terhadap penurunan emesis gravidarum. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan Two Group Pretest Posttest design. Populasi pada penelitian ini ibu hamil trimester I sebanyak 40 ibu hamil, teknik sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak sebanyak 20 orang akan diberikan aromaterapi peppermint dan 20 orang lainnya akan diberikan akupresur. Instrument yang digunakan berupa kuesioner skala PUQE. Analisis data menggunakan uji Paired T-test dan Uji Independent Samples Test. Hasil bivariat didapatkan pemberian aromaterapi papermint p-value 0,000, akupresur p-value 0,000 dan uji independent didapatkan p-value sebesar 0,038. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi papermint dan akupresur perikardium enam terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I dimana pemberian aromaterapi peppermint lebih berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengobatan dan perawatan mual muntah dengan menggunakan bahan alam atau herbal, salah satu bahan yang bisa digunakan yaitu dengan aromaterapi peppermint dan titik akupresur perikardium 6 sehingga masyarakat dapat melakukannya secara mandiri.

Abstract

The prevalence of nausea and vomiting in West Java in 2021 is 13% of pregnant women, while in Garut Regency it is around 14.2% of 29,771 pregnant women. Nausea, vomiting during pregnancy can have various impacts on pregnant women, one of which is a decrease in appetite which results in changes in the balance of electrolytes, namely potassium, calcium and sodium, causing changes in metabolism in the body. The importance of treating nausea and vomiting in pregnant women, the researchers tried alternative ways to treat nausea and vomiting by providing peppermint aromatherapy and acupressure. The aim of this study was to determine the effect of giving papermint aromatherapy and six pericardium acupressure on reducing emesis gravidarum. This research uses a quasi-experiment with a Two Group Pretest Posttest design. The population in this study was 40 pregnant women in the first trimester, the sampling technique used total sampling with a sample size of 20 people who would be given peppermint aromatherapy and the other 20 people would be given acupressure. The instrument used is the PUQE scale questionnaire. Data analysis used the Paired T-test and the Independent Samples Test. The bivariate results showed that giving papermint aromatherapy had a p-value of 0.000, acupressure had a p-value of 0.000 and the independent test had a p-value of 0.038. There is an effect of giving papermint aromatherapy and sixth pericardium acupressure on reducing emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester, where giving peppermint aromatherapy has a greater effect on reducing emesis gravidarum. It is hoped that the results of this research can help increase public knowledge about the treatment and care of nausea and vomiting using natural or herbal ingredients, one of the ingredients that can be used is peppermint aromatherapy and pericardium 6 acupressure points so that people can do it independently..

Keyword: *Nausea, Vomiting, aromatherapy, acupressure*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke- 13 hingga ke-27) Permasalahan pada trimester pertama yaitu perasaan mual muntah akibat kadar estrogen meningkat (Prawirohardjo, 2016).

Mual dan muntah atau dikenal dengan emesis gravidarum merupakan salah satu tanda awal kehamilan bagi orang awam dikarenakan siklus menstruasi yang panjang sehingga sebagian ibu hamil baru menyadari bahwa dirinya hamil setelah mengalami mual muntah. Emesis gravidarum menyebabkan rasa tidak nyaman karena adanya perasaan pusing, perut kembung dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut

dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1. Emesis gravidarum jika tidak segera diatasi dapat menjadi hal yang patologis (*Rachmawati, 2018*).

Menurut WHO pada tahun 2019 emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12.5 % dari seluruh kehamilan. Angka kejadian emesis gravidarum yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10.8% di China, 2.2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia, 1.9% di Turki, 0.9% di Norwegia, 0.8% di Canada, 0.5% di California, 0,5%-2% di Amerika . Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 ibu hamil sebesar 228/100.000 perempuan, yang mengalami emesis Gravidarum sebesar 26%. Sedangkan pada tahun 2019 jumlah ibu hamil sebesar 359/100.000 perempuan, dan yang mengalami emesis gravidarum dalam kehamilan diperkirakan sebesar 32% (Kemenkes, 2019). Menurut data di Jawa Barat pada tahun 2021 kejadian mual muntah sebesar 13% dari ibu hamil mengalami mual muntah (Dinkes Jabar, 2021), sedangkan menurut data di Kabupaten Garut tahun 2021, jumlah kasus mual muntah pada kehamilan sekitar 14,2% dari 29.771 ibu hamil (Dinkes Garut, 2021).

Berdasarkan data dari Puskesmas Karangpawitan pada bulan Agustus 2023 terdapat sebanyak 46 ibu hamil trimester I, sebanyak 34 ibu hamil pada trimester II dan 38 ibu hamil pada trimester III. Dari 46 ibu hamil trimester I terdapat 36 orang diantaranya mengalami mual muntah yang menyebabkan sering berkunjung ke tenaga kesehatan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 07 September 2023 di Puskesmas Karangpawitan terhadap 10 orang ibu hamil yang melakukan kunjungan ke puskesmas dan terdapat sebanyak 7 orang ibu mengalami mual muntah dan sebanyak 3 orang ibu tidak mengalami mual muntah. Dari 7 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah 6 orang diantaranya tidak mengetahui tentang manfaat peppermint untuk mengatasi mual muntah serta tidak mengetahui dan belum pernah melakukan pijat akupresur.

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, sosial dan emosional di lingkungan keluarga. Setiap kehamilan juga dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama kehamilannya (Maternity, 2018). Mual dan muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik maupun psikologi. Mual dan muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Hal tersebut sudah diketahui minimal sejak masa Hippocrates. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi hingga 16 hingga 18 minggu. Mual dan muntah terjadi karena pengaruh HCG, tonus otot-otot traktus digestivus menurun sehingga

kemampuan bergerak seluruh traktus digestivus juga berkurang. Komplikasi mual dan muntah terjadi pada primigravida sekitar 60- 80% dan terjadi pada multigravida sekitar 40-60% (M. Rohmah, 2018).

Mual muntah pada kehamilan dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu hamil salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme pada tubuh. Dampak lain dari mual muntah juga dapat mengakibatkan kehilangan berat badan sekitar 5% karena cadangan karbohidrat, protein dan lemak terpakai untuk energi (Desmariyenti, 2022). Apabila mual muntah berkelanjutan menjadi hiperemesis gravidarum maka akan mengakibatkan gangguan pada kehamilan misalnya ibu akan mengalami syok, dehidrasi, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, dan dapat terjadi robekan pada lambung dan selaput jaringan esophagus akibat terlalu sering muntah. Sedangkan risiko pada janin akan mengalami prematur, tumbuh kembang janin terhambat, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan *apgar score* bayi kurang dari tujuh (Utama, 2021).

Penanganan mual muntah pada kehamilan dapat di atasi dengan teraphy farmakologi dan nonfarmakologi. Beberapa terapi nonfarmakologi yang dapat di gunakan adalah dengan menggunakan herbal seperti daun papermint, lemon, lavender, dan jahe (Maternity, 2017). Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol yang memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh 3 manusia berlangsung melalui sistem sirkulasi dan sistem penciuman (Rahayuningsih, 2020).

Penelitian Yantina dkk (2016) yang berjudul "pengaruh pemberian essensial oil peppermint terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pasawaran". Hasil menunjukkan ada pengaruh pemberian essensial oil peppermint terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum pemberian essensial oil peppermint mengalami peningkatan dan saat pemberian essensial oil peppermint mengalami penurunan. Pada penelitian Fitria (2019) "pengaruh pemberian aromatherapy peppermint (Menthe Piperita L) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM N Wayan Murtini Wagir Kabupaten Malang". Hasil penelitian menunjukkan pemberian aromatherapi peppermint secara inhalasi mempunyai pengaruh terhadap mual muntah pada kehamilan. Hal ini dapat dilihat bahwa mean total frekuensi mual sebelum pemberian aromatherapi peppermint didapatkan frekuensi mual 4,53 dan

sesudah pemberian aromatherapi peppermint adalah 3,13.

Selain pemberian aromatherapi peppermint, solusi untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan yaitu dengan pemberian pijat akupresur titik Nei Guan (Perikardium 6). Akupresur dapat memberikan rangsangan pada titik akupresur dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Widyastuti et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6) efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6), dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang.

Akupresur dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Penelitian yang lain dilakukan oleh (Renityas, 2019) di Puskesmas Yosomulyo dan Puskesmas Sumber Sari Bantul dengan berjudul "Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Emesis Gravidarum", penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penekanan pada titik PC 6 selama 15 menit dapat mengurangi mual muntah. Penelitian lain dilakukan oleh (Mariza & Ayuningtias, 2019) di PMB Wirahayu Panjang Tahun 2018 dengan berjudul "Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1" penelitian ini dilakukan bagian 3 jari dibawah pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 4 di pagi hari dengan menggunakan kuisioner indeks Rhode. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian akupresur titik perikardium 6 (p6) terhadap penurunan emesis gravidarum atau mual muntah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint dan akupresur perikardium enam terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil Trimester I di Puskesmas Karangpawitan Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2019) metode penelitian merupakan cara utama yang digunakan peneliti untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dalam bentuk *quasi experimental design* (eksperimen semu). Sugiyono (2019) mengatakan bahwa metode kuasi eksperimen adalah pengembangan dari *true experimental design*. Kuasi eksperimen adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random), tetapi melibatkan penempatan partisipan ke kelompok. Rancangan pendekatan kuasi eksperimen yang digunakan adalah *Two Group Pretest Posttest* yakni rancangan yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan perlakuan yang berbeda. Model ini lebih sempurna jika dibandingkan dengan model pertama, karena sudah menggunakan tes awal (*pretest*) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (*posttest*) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Kelompok pertama responden akan mendapatkan aromaterapi peppermint dan kelompok kedua akan mendapatkan terapi akupresur. Hasil yang diperoleh adalah untuk mengidentifikasi perbedaan pemberian aromaterapi peppermint dan akupresur terhadap mual muntah pada kehamilan. Secara rinci rancangan *two group pretest posttest design* sebagai berikut.

Tabel 1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-Tes</i>	Perlakuan	<i>Post-Tes</i>
Kelompok 1	O ₁	X ₁	O ₂
Kelompok 2	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan :

O₁ : Skor PUQE pada kelompok 1 sebelum diberikan aromaterapi peppermint (*pre-test*)

O₂ : Skor PUQE pada kelompok 1 sesudah diberikan aromaterapi peppermint (*post-test*)

X₁ : Pemberian aromaterapi peppermint

O₃ : Skor PUQE pada kelompok 2 sebelum diberikan akupresur (*pre-test*)

O₄ : Skor PUQE pada kelompok 2 sesudah diberikan akupresur (*post-test*)

X₂ : Pemberian akupresur

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I mengalami mual dan muntah yang datang ke Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut untuk melakukan pemeriksaan kehamilan pada bulan Januari 2024 sebanyak 40 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang yang dibagi dalam dua kelompok yaitu sebanyak 20 orang

akan diberikan aromaterapi peppermint dan 20 orang lainnya akan diberikan akupresur. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL UNIVARIAT

Gambaran Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Papermint

Tabel 1.

Gambaran Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Papermint pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karangpawitan

Tahun 2023

Hasil	Kelompok Aromaterapi Papermint				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test	20	7	11	9,25	1,118
Post-Test	20	3	8	5,65	1,424

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 20 responden pada kelompok aromaterapi papermint sebelum diberikan intervensi diperoleh mual muntah berdasarkan skala PUQE dengan skor paling rendah sebesar 7, skor paling tinggi sebesar 11, dan skor rata-rata sebesar 9,25 dengan standar deviasi 1,118. Setelah diberikan intervensi diperoleh mual muntah berdasarkan skala PUQE dengan skor paling rendah sebesar 3, skor paling tinggi sebesar 8, dan skor rata-rata sebesar 5,65 dengan standar deviasi 1,424.

Tabel 2.

Gambaran Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan Akupresur pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karangpawitan

Tahun 2023

Hasil	Kelompok Akupresur				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test	20	8	11	9,30	0,923
Post-Test	20	5	8	6,60	0,883

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok akupresur sebelum diberikan intervensi diperoleh mual muntah berdasarkan skala PUQE dengan skor paling rendah sebesar 8, skor paling tinggi sebesar 11, dan skor rata-rata sebesar 9,30 dengan standar deviasi 0,923. Setelah diberikan intervensi diperoleh mual muntah berdasarkan skala PUQE dengan skor paling rendah sebesar 5, skor paling tinggi sebesar 8, dan skor rata-rata sebesar 6,60 dengan standar deviasi 0,883.

HASIL BIVARIAT

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok aromaterapi papermint dan kelompok akupresur, serta perbedaan *post test* pada kelompok aromaterapi papermint dan kelompok akupresur. Setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan SPSS v.25 dengan uji *Shapiro-Wilk* maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas

Kelompok Aromaterapi papermint	N	<i>p-value</i>	Keterangan
Pre-Tes	20	0,043	Tidak Normal
Post-Tes	20	0,040	Tidak Normal
Kelompok Akupresur			
Pre-Tes	20	0,023	Tidak Normal
Post-Tes	20	0,023	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3. diketahui nilai *p-value* untuk semua data $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney Test* dengan hasil analisis sebagai berikut:

Hasil Analisis Uji *Wilcoxon*

Tabel 4.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Papermint terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karangpawitan Tahun 2023

Kelompok	N	Kelompok Aromaterapi Papermint		<i>p-value</i>
		Mean	Std. Dev	
<i>Pretest</i>	20	9,25	1,118	0,000
<i>Posttest</i>	20	5,65	1,424	

Berdasarkan tabel 4. diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi papermint terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Tabel 5.

Pengaruh Pemberian Akupresur terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karangpawitan Tahun 2023

Kelompok	N	Kelompok Akupresur		<i>p-value</i>
		Mean	Std. Dev	
<i>Pretest</i>	20	9,30	0,923	0,000
<i>Posttest</i>	20	6,60	0,883	

Berdasarkan tabel 5. diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi akupresur terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Hasil Analisis Uji *Mann-Whitney Test*

Tabel 6.

Perbandingan Pengaruh Pemberian Aromaterapi Papermint dan Akupresur Perikardium Enam Terhadap Penurunan *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karangpawitan Tahun 2023

Kelompok	<i>Post-Test</i>		<i>p-value</i>	N
	Mean	Std. Dev		
Aromaterapi papermint	5,65	1,424	0,038	40
Akupresur	6,60	0,883		

Berdasarkan tabel 6. diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,038 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian aromaterapi papermint dan akupresur perikardium enam terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil Trimester I dimana pemberian aromaterapi peppermint lebih berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum dengan rata-rata skor PUQE 5,60.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Aromaterapi papermint terhadap Emesis Gravidarum

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi papermint terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (luteinizing hormone) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan (Fauzia, 2023)

Aromaterapi merupakan salah satu cara mudah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan ibu hamil karena memberikan berbagai efek antara lain ketenangan, kesegaran, bahkan dapat membantu ibu hamil mengatasi mual (Rofi'ah, 2019). Aromaterapi merupakan pengobatan menggunakan wangi-wangian, merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan untuk memperbaiki kesehatan serta kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan.

Terapi ini menggunakan tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan yaitu jahe, peppermint, lemon (Somoyani, 2018). Peppermint juga diketahui bisa menjadi obat efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang memiliki efek anastesi ringan untuk meringankan kejang perut atau kram. Daun mint juga memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah dan memperlancar sistem pencernaan

(Arumsari, 2019).

Aromaterapi menggunakan minyak peppermint dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas (Gupitasari dkk, 2018). Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual salah satunya menggunakan aromaterapi peppermint (Sugita, 2018) Aromaterapi peppermint memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasikan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Adapun penelitian lain yang meneliti pengaruh aromaterapi peppermint terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu, hasil penelitian ini menyatakan ada pengaruh terhadap berkurangnya frekuensi mual setelah diberikan terapi (Santi, 2018 dalam (Safitri, 2018).

Penelitian Yantina dkk (2016) yang berjudul "pengaruh pemberian essential oil peppermint terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pasawaran". Hasil menunjukkan ada pengaruh pemberian essential oil peppermint terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum pemberian essential oil peppermint mengalami peningkatan dan saat pemberian essential oil peppermint mengalami penurunan. Pada penelitian Fitria (2019) "pengaruh pemberian aromatherapy peppermint (Menthe Piperita L) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM N Wayan Murtini Wagir Kabupaten Malang". Hasil penelitian menunjukkan pemberian aromatherapy peppermint secara inhalasi mempunyai pengaruh terhadap mual muntah pada kehamilan. Hal ini dapat dilihat bahwa mean total frekuensi mual sebelum pemberian aromatherapy peppermint didapatkan frekuensi mual 4,53 dan sesudah pemberian aromatherapy peppermint adalah 3,13.

Menurut asumsi peneliti emesis gravidarum dapat diatasi dengan non farmakologis dengan menggunakan aromaterapi papermint, aromaterapi papermint memiliki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma yang dingin menyegarkan dan bau mentol yang mendalam. Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa emesis gravidarum dapat berkurang dengan menghirup aromaterapi papermint. Keunggulan peppermint adalah mengandung minyak essential menthol dan menthone yang mampu mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah.

Pengaruh Pemberian Akupresur terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi akupresur terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Salah satu solusi untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan yaitu dengan pemberian pijat akupresur titik Nei Guan (Perikardium 6). Akupresur dapat memberikan rangsangan pada titik akupresur dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Widyastuti et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6) efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6), dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang.

Akupresur titik P6 terletak di jalur meridian selaput jantung yang memiliki dua cabang, sebuah cabang masuk ke selaput jantung dan jantung, menembus diafragma, keruang tengah dan ruang bawah perut melintasi lambung dan usus besar (Rukayah, 2015). Stimulasi akupresur pada titik perikardium 6 mengaktifkan sistem modulasi pada sistem opioid, sistem non opioid, dan inhibisi pada saraf simpatik sehingga terjadi penurunan frekuensi mual. Terjadi reaksi lokal yang mampu merangsang nitric oxide yang meningkatkan motilitas usus, sehingga dapat menurunkan mual pada ibu hamil. Muntah dapat terjadi bila mual tidak diblok, sehingga agar mual tidak berlanjut pada muntah dengan pemblokkan pada stimulasi mual. Terjadinya inhibisi syaraf simpatis menyebabkan terjadi penurunan frekuensi muntah karena kerja syaraf simpatis memperlambat peristaltik usus yang mampu memperburuk peristaltik usus yang sudah melambat secara fisiologi karena kehamilan akibat stimulasi hormon progesteron (Sulistiyawati, 2019).

Titik P6 berada di pergelangan tangan bagian dalam, tiga cun (inci dalam bahasa cina) ke atas dari pergelangan tangan. Pengukuran titik P6 lebih mudah dengan tiga jari dari satu tangan wanita harus ditempatkan di bagian dalam pergelangan tangan yang lain. Titik P6 ada di antara lebar dua dan tiga jari ke atas dari lipatan pergelangan tangan. Terasa kenyal dan sedikit lekukan dapat dirasakan saat dipalpasi (Tiran, 2016). Menurut penelitian Mayasari dan Savitri (2015) terapi akupresur pada titik pericardium 6, pemberian akupresur dilakukan dalam waktu 30 detik sampai 2 menit tiap merasa mual dan muntah.

Penelitian yang lain dilakukan oleh (Renityas, 2019) di Puskesmas Yosomulyo dan Puskesmas Sumber Sari Bantul dengan berjudul "Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur

untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Emesis Gravidarum”, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penekanan pada titik PC 6 selama 15 menit dapat mengurangi mual muntah. Penelitian lain dilakukan oleh (Mariza & Ayuningtias, 2019) di PMB Ny. W Wirahayu Panjang Tahun 2018 dengan berjudul “Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1” penelitian ini dilakukan bagian 3 jari dibawah pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 4 di pagi hari dengan menggunakan kuisioner indeks Rhode. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian akupresur titik perikarium 6 (p6) terhadap penurunan emesis gravidarum atau mual muntah.

Menurut asumsi peneliti, pemberian akupresur dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil hal ini dikarenakan terjadi reaksi lokal yang mampu merangsang nitric oxide yang meningkatkan motilitas usus, sehingga dapat menurunkan mual pada ibu hamil. Muntah dapat terjadi bila mual tidak diblok, sehingga agar mual tidak berlanjut pada muntah dengan pemblokkan pada stimulasi mual.

Perbandingan Pengaruh Pemberian Aromaterapi Papermint dan Akupresur Perikardium Enam Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai p-value sebesar $0,038 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian aromaterapi papermint dan akupresur perikardium enam terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I dimana pemberian aromaterapi peppermint lebih berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum dengan rata-rata skor PUQE 5,60.

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan aromaterapi papermint sedikit lebih unggul dalam mengatasi mual muntah yaitu dengan penurunan skor dari 9,25 menjadi 5,65 artinya terdapat penurunan sebesar 3,6 dibandingkan dengan pemberian akupresur dimana skor awal 9,30 menjadi 6,60 artinya ada penurunan skor sebesar 2,7 sehingga terdapat selisih penurunan skor sebesar 0,9 serta dibuktikan secara statistik bahwa terdapat perbedaan yang bermakna hal ini ditunjukkan dengan p-value sebesar 0,038 artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara pemberian aromaterapi papermint dan akupresur untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Penggunaan aromaterapi merupakan suatu terapi teraupetik yang dasarnya menggunakan minyak essensial oil essensial oil yang dimanfaatkan untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis agar menjaga tubuh lebih baik (Agusta, 2018). Essensial oil apabila kita hirup dan masuk ke saluran pernafasan sehingga dapat merangsang sistem

limbik di otak (Hutasoit, 2019). Sistem limbik merupakan daerah yang dapat berpengaruh terhadap keadaan emosi dan memori seseorang serta secara langsung merangsang hormon adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, serta bagian-bagian sistem tubuh yang mengatur ritme jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon serta pernafasan (Hutasoit, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safajou, Shahnazi dan Nazemiyeh (2017) yang menunjukkan bahwa aroma terapi peppermint berpengaruh dalam menangani mual muntah kehamilan dengan nilai $p < 0,001$. Minyak esensial peppermint (citrus peppermint) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan pada kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Damarasri, 2017) karena mengandung senyawa limonene yang dikelompokkan sebagai komponen GRAS (Generally Recognized as Safe), artinya aman untuk dikonsumsi. Limonene juga tidak membawa gen yang bersifat alergi (Astawan, 2008) dalam (Sidauruk, 2018) Menurut penelitian (al., 2014) menyebutkan 40% wanita telah menggunakan aroma peppermint untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah melaporkannya sebagai cara yang efektif untuk mengendalikan gejala mual muntah.

Berdasarkan hasil dari penelitian maka peneliti berasumsi bahwa faktor yang dapat mempengaruhi mual dan muntah salah satunya penggunaan aromaterapi. Aromaterapi merupakan suatu teknik pengobatan yang dasarnya menggunakan bau-bauan untuk mengatasi keluhan fisik dan psikis melalui indra penciuman sehingga dapat merangsang reaksi emosi dan fisik melalui pesan elektrokimia otak ke sistem limbik yang dapat menimbulkan rasa senang, rileks dan tenang. Selain itu keunggulan peppermint adalah mengandung minyak esensial menthol dan menthone yang mampu mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I dengan $p\text{-value}$ 0,000.
- 2) Terdapat pengaruh pemberian akupresur terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I dengan $p\text{-value}$ 0,000.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh pemberian aromaterapi peppermint dan akupresur perikardium enam terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester

I dengan *p-value* sebesar 0,038 dimana pemberian aromaterapi peppermint lebih berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Garut, (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2021*, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- Dinkes Jabar, (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2020*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- Kementerian Kesehatan RI, (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kemenkes RI, Jakarta.
- M. Rohmah, S. Natalia, and Anggriani, (2018). "Pengaruh Konsumsi Aromaterapi peppermint (Musa Paradisiaca.L) Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," J. STIKES Surya Mitra Husada Kediri, vol. 1, no. 2, pp. 1–8,
- Maternity, D., Yantina, Y., & Putri, R. D. (2018). *Buku Asuhan Kebidanan Patologis*. Binarupa Aksara.
- Nugroho, S. M., Masruroh, & Maydianasari, L. (2017). Sari Kurma (Phoenix dactylifera) Sebagai Suplemen Nutrisi Untuk Menambah Kadar Haemoglobin Pada Tikus Putih Betina (Rattus Norvegicus). *Jurnal Medika Respati*, 12(2), 62–67.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Edisi 4 Cetakan 5. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, Maidina. (2022). "Efektivitas Pemberian Aromaterapi peppermint (Musa paradisiacal) dengan Vitamin B6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM 1 di Klinik Lina Hinai Kiri Kec. Secanggang." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* 8.2: 61-65.
- Rachmawati, A. D., & Milanda, T. (2018). Review Artikel: Terapi Mual Dan. Muntah Selama Masa Kehamilan. *Farmaka Suplemen*, Vol 16 No 3.
- Utama, Y. K., Rachmawati, R., Hartini, L., Yaniarti, S., & Baska, D. Y. (2021). Hubungan Paritas dengan Kejadian *emesis gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Ardani, A, (2014), Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap *Morning sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempong Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Sripsi*,
- Hidayat, A.A., (2014), *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*, Jakarta, Salemba Medika.
- Khasanah (2017) Penerapan Pemberian Wedang Jahe Sunti untuk Mengurangi *emesis gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kebumen 3. Stikes

Muhammadiyah Gombang.

- Lisdayanti, R. (2019). Aplikasi Herbal Drink Jahe Hangat Untuk Mengatasi Mual Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Hiperemesis Gravidarum (Doctoral dissertation, Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Lubis, A. Y. S., & Abilowo, A. (2023). Pemberian Air Perasan Jeruk Nipis Madu dalam Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(3), 161-166.
- Maternity, D., Yantina, Y., & Putri, R. D. (2018), *Buku Asuhan Kebidanan Patologis*. Binarupa Aksara.
- Meldayanoor, M., Ilmannafian, A. G., & Wulandari, F. (2019). Pengaruh Suhu Pengeringan Terhadap Kualitas Produk Gula Semut dari Nira. *Jurnal Teknologi Agro-Industri*, 6(1), 1-8.
- Muarifah, U., & Ambarwati, A. (2021). Pemberian Minuman Jahe dan Gula Aren Untuk Mengurangi *emesis gravidarum* Pada Ibu Hamil. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 8(2), 192-201.
- Putri, Ayu., D Andiani dan Haniarti. (2016). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs"*