

Literature Review : Efektifitas Aromaterapi Peppermint dan Lemon Serta Akupresure P6 Terhadap Emesis Gravidarum

Fajar Andriyani¹, Ida Sofiyanti², Sry Wahyuni³, Insiyah Nur Fithriani⁴, Kusbaryati⁵, Damaris Nelly Diana Simanjuntak⁶, Titis Dwicahya Prabaningrum⁷, Zelda Rizmi Silviana⁸, Indra Fitriani⁹, Helda Trisnawati¹⁰

¹Universitas Ngudi Waluyo, andriyanifajar67@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, sriwahyuni1995@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, insiyahnurfitriani@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, kusbaryati@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, damarisnellydiana.simanjuntak@gmail.com

⁷Universitas Ngudi Waluyo, titisdwicahya@gmail.com

⁸Universitas Ngudi Waluyo, zeldars470@gmail.com

⁹Universitas Ngudi Waluyo, indrafitriani11@gmail.com

¹⁰Universitas Ngudi Waluyo, heldatrisnawati89@gmail.com

Korespondensi Email: andriyanifajar67@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

Keywords: Peppermint
Aromatherapy, Lemon
Aromatherapy,
Acupresure P6
Technique, Emesis
Gravidarum

Kata Kunci :
Aromaterapi peppermint,
Aromaterapi Lemon,
Teknik Akupresure P6,
Emesis Gravidarum

Abstract

During pregnancy, problems can occur that a mother does not want. Emesis gravidarum is a normal or frequent symptom in the first trimester of pregnancy. Nausea usually occurs in the morning, but can occur at any time of the day or at night. These symptoms usually occur 6 weeks after the first day of the last menstruation and last approximately 10 weeks. The aim of the literature review is to determine the effect of peppermint aromatherapy, lemon and P6 acupresure massage on emesis gravidarum. The method used in preparing this research is Literature Review by analyzing a predetermined number of articles. This research consists of 27 articles which will be analyzed using article selection techniques using the article criteria used in accordance with the research objectives so that 9 articles will be reviewed. The results of a review of 9 articles showed that TM I pregnant women experienced a decrease in the frequency of nausea and vomiting after being given peppermint aromatherapy, lemon aromatherapy and P6 acupresure. In conclusion, providing complementary therapy using peppermint and lemon aromatherapy and P6 is effective in reducing the frequency of nausea and vomiting in TM I pregnant women who experience emesis gravidarum on nausea and vomiting scores (9-16) and severe (17-24) with the mother's general condition being good. , do not experience diseases related to the gastrointestinal tract such as typhoid, ulcers, do not experience stress/other psychological burdens. If the mother's general condition declines and she experiences dehydration, it should be

combined with pharmacological therapy. Using these 3 complementary therapies is expected to be useful in reducing morbidity and mortality rates in the mother and fetus.

Abstrak

Masa kehamilan dapat terjadi masalah-masalah yang tidak diinginkan oleh seorang ibu. Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gajala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu, Tujuan dari literatur review adalah untuk mengetahui pengaruh dari aromaterapi peppermint, lemon dan pijat akupresure P6 terhadap emesis gravidarum. Metode yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini yaitu Literature Review dengan menganalisis sejumlah artikel yang telah ditentukan. Penelitian ini terdiri dari 27 artikel yang akan di analisis dengan teknik penyeleksian artikel dengan menggunakan kriteria artikel yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian sehingga didapatkan 9 artikel yang akan direview. Hasil dari review 9 artikel menunjukkan bahwa ibu hamil TM I mengalami penurunan frekuensi mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint, aromaterapi lemon dan akupresure P6. Kesimpulan, pemberian terapi komplementer menggunakan aromaterapi peppermint dan lemon serta akupresure titik P6 efektif untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I yang mengalami emesis gravidarum pada skor mual muntah (9-16) dan berat (17-24) dengan keadaan umum ibu baik, tidak mengalami penyakit yang berhubungan dengan *gastrointestinal* seperti *thypoid*, *gastritis*, tidak mengalami stress/ beban psikologi lain. Apabila keadaan umum ibu menurun dan mengalami dehidrasi sebaiknya dikombinasikan dengan terapi farmakologi. Dengan menggunakan 3 terapi komplementer tersebut diharapkan dapat bermanfaat untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada ibu dan janin

Pendahuluan

Masa kehamilan dapat terjadi masalah-masalah yang tidak diinginkan oleh seorang ibu (Pudjiastuti, 2012). Trimester I keluhan yang muncul meliputi mual dan muntah, hipersalivasi, pusing, mudah lelah, dada terasa terbakar (heartburn), peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi dan keluhan psikologis (Irianti, et al 2013).

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gajala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Wiknjosastro, 2010; Puriati, & Misbah, 2014). Dampak mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat (intractable) serta persisten yang terjadi pada awal

kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrisi yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum (Zuraida et al., 2018).

Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh. Dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplai oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofi'ah et al., 2019).

Menurut Jurnal Khadijah tahun 2020, Angka kejadian Hiperemesis gravidarum diseluruh dunia beragam mulai 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% seluruh kehamilan di swedia, 0,5% di California, Di Amerika Serikat prevalensi hiperemesis gravidarum 0,5-2%. Di Indonesia jumlah ibu hamil risiko tinggi/komplikasi sebanyak 125 ibu hamil pada Tahun 2021 (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Penanganan mual muntah pada kehamilan antara lain yaitu farmakologis (vitamin B6, antihistamin, fenotiazin dan metoklopramid, ondansentron, dan kortikosteroid), non farmakologis (makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba ngemil crackers setelah bangun pagi, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stress), dan komplementer (akupunktur, minum peppermint tea, mengulum permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, spearmint, pappermint, lemon, dan mencoba *ginger tea* (Novita, 2016).

Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah (Tiran, 2008 dalam Prawitasari et al., 2014).

Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013).

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik, penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Juwita, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (pericardium 6) efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Terapi akupresure dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Dari penjelasan diatas maka peneliti ingin melakukan literature review yang bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas pemberian aromaterapi peppermint dan lemon serta pemijatan pada titik akupresure P6 terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Metode

Jenis penelitian merupakan penelitian dengan menggunakan metode *Studi Literatur Review*. Pencarian dilakukan secara elektronik dengan menggunakan database Google Scholar dari 2015 sampai 2023. Keyword yang digunakan adalah "peppermint", "lemon" "Pressure/ Akupresur", "Nausea/ Mual", "Vomiting/Muntah", "Pregnancy/ Ibu hamil". Pencarian menggunakan keyword di atas dengan database Google Scholar, Garuda dan Sinta sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris, artikel dapat diakses full text dalam bentuk pdf. Kriteria eksklusi artikel selain berbahasa Indonesia dan Inggris, tidak dapat diakses full text pdf dan merupakan artikel sekunder (seperti artikel ulasan review). Hasil penelusuran diperoleh 27

artikel dan dipilih sebanyak 9 artikel berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Kerangka kerja yang digunakan adalah PICO (Populasi, Intervensi, Comparasion, Outcome).

Artikel yang digunakan sebagai sampel selanjutnya diidentifikasi sebanyak 9 artikel yang sesuai, disajikan dalam tabel. Artikel yang ditelaah terdiri atas: a) 3 artikel menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap responden dan b) 6 artikel lain tidak menggunakan kelompok kontrol. Artikel tersebut selanjutnya akan di analisis dengan tema penggunaan aromaterapi peppermint dan lemon serta akupresur pada titik P6 pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

Hasil Dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci aromaterapi peppermint dan lemon serta akupresur P6 pada emesis gravidarum. Berikut daftar 9 jurnal yang ditemukan dan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta (Andriani & Purwati, 2017)	Jenis penelitian Analitik kuantitatif dengan menggunakan desain <i>Pra-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest</i> . Populasi adalah ibu hamil trimester I di Puskesmas Sleman Yogyakarta. Sampel diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i> sebanyak 15 ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. Alat ukur menggunakan kuesioner INVR. Metode analisis untuk melihat apakah ada pengaruh menggunakan uji <i>wilcoxon</i>	1. Tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori berat sebanyak 9 orang (60%) 2. Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%). 3. Ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II, ditunjukkan dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value $0,001 < 0,05$.
2	Perbedaan Pemberian Aromaterapi Peppermint Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang (Ramadhaniati et al.,2022)	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>quasi eksperiment</i> . Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>two group pretest posttest</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan Emesis gravidarum di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tebing Tinggi. sampel sebanyak 28 orang (14 orang diberikan aromaterapi peppermint dan 14 orang diberikan aromaterapi lemon). Teknik sampling	1. Ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi Peppermint terdapat 4 orang frekuensi mual muntah sedang dan 10 orang dengan frekuensi mual muntah ringan dan Ibu hamil sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint terdapat 1 orang dengan frekuensi mual muntah sedang dan 13 orang dengan frekuensi mual muntah ringan.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		menggunakan <i>Total Sampling</i> . Instrument penelitian kuesioner INRV. Data dianalisa menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan <i>paired t-test</i> .	<ol style="list-style-type: none"> 2. Ibu hamil Sebelum diberikan aromaterapi Lemon terdapat 11 orang dengan frekuensi mual muntah sedang dan 3 orang dengan frekuensi mual muntah ringan dan ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lemon terdapat 7 orang dengan frekuensi mual muntah sedang dan 7 orang dengan frekuensi mual muntah ringan. 3. Ada perbedaan pemberian aromaterapi Peppermint dengan pemberian aromaterapi lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang nilai $p < 0,05$
3	The Effect of Peppermint Aromatherapy on The Incidence of Emesis Gravidarum in The First and Second Trimester Pregnant Women in The Working Area of South Denpasar Public Health Center I, Denpasar City (Agustini, et al., 2022)	Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain <i>Pra-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest</i> . Populasi adalah ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan. Sampel diambil dengan teknik <i>Accidental sampling</i> sebanyak 20 ibu hamil trimester I. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PUQE-24. Metode analisis data menggunakan uji <i>Paired t-test</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum diberikan aromatherapy peppermint 12 orang mengalami mual muntah sedang, 7 orang mengalami mual muntah ringan dan 1 orang mengalami mual berat 2. Setelah diberikan aromaterapi peppermint mengalami penurunan tingkat mual yaitu 17 orang mengalami mual muntah ringan dan 3 orang tidak mengalami mual dan muntah 3. Hasil uji Paired t-test didapatkan nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi papermint pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum
4	Efektifitas Aromatherapi Lemon untuk mengatasi Emesis Gravidarum (Rofi'ah et al., 2019)	Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain <i>Quasy-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest with control group design</i> . Populasi adalah ibu hamil trimester I di Puskesmas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tingkat emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 3 – 23. Besar mean pada masing-masing kelompok adalah 8.41 ; 11.47 ; dan 11.50.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		Mungkin. Sampel diambil dengan teknik <i>total sampling</i> sebanyak 55 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Alat ukur menggunakan <i>RHODES</i> . Analisis data menggunakan uji <i>ANOVA</i>	<p>Rentang skor pada masing-masing kelompok adalah 3 – 19; 4 – 21; dan 4 – 23.</p> <p>2. Tingkat emesis gravidarum sesudah diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 0 – 19. Besar mean pada masing-masing kelompok adalah 5.29 ; 6.13 ; dan 3.71. Rentang skor pada masing-masing kelompok adalah 0 – 19; 0 – 14; dan 0 – 9.</p> <p>3. Tidak ada perbedaan efektivitas aromaterapi lemon diantara tiga kelompok dalam mengatasi emesis gravidarum, namun jika dianalisa pada masing-masing kelompok diperoleh hasil bahwa aromaterapi lemon dosis 0.2 dan 0.3 efektif dalam mengatasi emesis gravidarum.</p>
5	Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan (Wardani et al.,2019)	Jenis penelitian Analitik kuantitatif dengan menggunakan desain <i>Pra-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest</i> . Populasi adalah ibu hamil trimester I di Kecamatan Natar. Sampel diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i> sebanyak 30 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner INVR. Analisis data menggunakan uji t independent	<p>1. Rata-rata mual dan muntah pada ibu hamil sebelum diberikan essensial lemon pada kategori berat dengan nilai INVR 17,67</p> <p>2. Rata-rata mual dan muntah pada ibu hamil sebelum diberikan essensial lemon pada kategori sedang dengan nilai INVR 11,53</p> <p>3. Ada pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum dengan nilai p-value sebesar 0,000 dan efektifitas pemberian essensial lemon terhadap frekuensi mual muntah sebesar 6,133</p>
6	Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum (Vitrianingsih & Khadijah, 2019)	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>quasi eksperiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest posttest design</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di Kecamatan Berbah. sampel sebanyak 20	<p>1. Skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes rata-rata 22.1.</p> <p>2. Skor mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes rata-rata</p>

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		orang ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Teknik sampling menggunakan Purposive Sampling. Instrument penelitian indeks RODHES. Data dianalisa menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan <i>paired t-test</i> .	19, 8 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik Paired T-tes didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu.
7	Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 (Mariza & Ayuningtyas, 2019)	Jenis penelitian Analitik kuantitatif dengan menggunakan desain <i>Pra-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest</i> . Populasi adalah ibu hamil trimester I seluruh Ibu hamil TM I dengan emesis gravidarum Sampel diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i> sebanyak 30 ibu hamil trimester I di BPM Wirahayu Panjang. Alat ikut menggunakan indeks RHODES. Metode analisis untuk melihat apakah ada pengaruh menggunakan uji <i>T-Test</i>	1. Rata-rata mual dan muntah ibu hamil TM I sebelum diberi terapi akupresur dengan nilai Mean 10.53 nilai Min 9 nilai Max 13 2. Rata-rata emesis gravidarum ibu hamil TM I sesudah diberi terapi akupresur dengan nilai Mean 7.30 nilai Min 5 nilai Max 10 3. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0.000 yang artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresure titik p6 terhadap emesis gravidarum.
8	Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 (Isnaini & Mintaningtyas, 2022)	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>quasy eksperiment</i> dengan rancangan penelitian <i>Pre-Posttest with control group</i> . Populasi ibu hamil yang mengalami mual muntah Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas SP IV Distrik Prafi sebanyak 42 responden. Sampel terdiri dari kelompok intervensi yaitu pemberian akupresure Kombinasi Inhalasi aromaterapi Lemon dan kelompok kontrol hanya diberikan Akupresure saja dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> . Alat ukur kusioner PUQE. Data dianalisa menggunakan <i>paired t-test</i> , <i>wilxocon</i> , <i>independent t-test</i> , <i>uji man-whitney</i>	1. Rata-rata skor frekuensi mual muntah pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi 8,8 dan sesudah diberikan intervensi 4,5 2. p-value $0,000 < 0,05$ berarti bahwa terdapat perbedaan skor frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi 3. Rata-rata skor frekuensi mual muntah pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi 8,9 dan sesudah diberikan intervensi 7,7 4. p-value $0,000 < 0,05$ berarti bahwa terdapat perbedaan skor frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			5. Rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah perlakuan pada kelompok intervensi 4,5 dan pada kelompok kontrol rata-rata 7,7 dengan perbedaan rata-rata 3,2 dan nilai p-value = 0,000 yang berarti terdapat perbedaan skor frekuensi mual muntah sesudah perlakuan antara kelompok intervensi dan kontrol.
9	The Effectiveness of Acupressure Points PC-6 and SP-3 on the Hyperemesis Gravidarum in Pregnant Women (Bupu Ria & Dina Manek, 2022)	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>quasy eksperiment</i> dengan rancangan penelitian <i>Pre-Posttest with control group</i> . Populasi ibu hamil yang mengalami mual muntah Trimester I di wilayah Kerja Puskesmas Nurob Kabupaten Malaka. Sebanyak 40 orang ibu hamil trimester 1 dijadikan sampel yang dibagi menjadi 4 kelompok yang masing-masing berjumlah 10 orang, yaitu kelompok 1 (akupresur PC-6), kelompok 2 (akupresur SP-3), kelompok 3 (kombinasi PC akupresur -6 dan SP-3), dan kelompok 4 atau kelompok kontrol (vitamin B6) dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>consecutive sampling</i> . Alat ukur kueioner PUQE-24. Data dianalisa menggunakan <i>paired t-test wilxocon</i>	1. Pada akupresure P6 terdapat penurunan durasi mual frekuensi mual dan muntah dengan nilai p-value 0,001 2. Pada akupresure SP3 terdapat penurunan durasi mual, frekuensi mual dan muntah dengan nilai p-value 0.008, 0.005 dan 0.009 3. Pada akupresure P6 kombinasu SP3 terdapat penurunan durasi mual, frekuensi mual dan muntah dengan nilai p-value 0.005, 0.008 dan 0.006 4. Pada vitamin B6 terdapat penurunan durasi mual, frekuensi mual dan muntah dengan nilai p-value 0.051 dan 0.095

Dari semua artikel yang dianalisis, ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester I, hal ini sesuai dengan teori Tyastuti et al.(2016) yaitu ibu hamil trimester I akan mengalami ketidaknyamanan yaitu mual sampai muntah yang biasanya terjadi pada pagi hari sehingga disebut morning sickness meskipun bisa juga terjadi pada siang atau sore hari.

Menurut Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (2016) mengatakan bahwa mual muntah merupakan gejala yang umum terjadi pada trimester awal kehamilan. Keadaan ini dapat mengurangi kualitas hidup, mengganggu kemampuan wanita untuk berfungsi sehari-hari, dan secara negatif mempengaruhi hubungan dengan pasangan dan keluarganya. Karena kondisi demikian, seorang wanita hamil dapat mengalami tekanan atau stress.

Penulis akan memaparkan hasil analisis 9 artikel mengenai efektifitas aromaterapi papermint, lemon dan pijat akupresure P6.

Aromaterapi Papermint

Dari 9 artikel yang dianalisis bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, 3 artikel menunjukkan adanya kesamaan penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I setelah diberikan aromaterapi peppermint. Menurut penelitian Andriani & Purwati (2017) mengatakan aromaterapi peppermint dapat digunakan untuk menurunkan mual muntah dengan nilai INVR sedang (9-16) dan berat (17-24). Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhaniati et al. (2022) mengatakan bahwa aromaterapi peppermint dan aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual muntah dengan nilai INVR sedang. Sejalan dengan penelitian Agustini et al. (2022) pada 20 orang ibu hamil TM I yang mengalami emesis gravidarum, setelah diberikan aromaterapi peppermint setiap pagi dan sore 4 hari dengan durasi 5-10 menit terjadi penurunan frekuensi mual muntah dari kategori berat dan sedang menjadi ringan dan tidak mual. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan aromaterapi peppermint untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu TM I.

Prinsip utama aromaterapi adalah pemanfaatan aroma dari tanaman atau bunga untuk mengubah perasaan, psikologis, status spiritual dan kondisi fisik seseorang melalui hubungan antara pikiran dan tubuh pasien. Aromaterapi peppermint banyak dimanfaatkan untuk mengatasi *morning sickness* atau mual muntah dalam kehamilan diperlukan 2-3 tetes aromaterapi peppermint yang dihirup saat rasa mual dapat memberikan pertolongan pertama. Dengan menghirup aromaterapi peppermint secara teratur dengan dosis yang ditentukan akan berinteraksi dengan senyawa yang ada pada peppermint dengan sistem pencernaan ibu hamil. Kandungan anti mual yang ada pada aromaterapi peppermint memberikan sensasi rileks, tenang dan menyegarkan sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva dan mengurangi reaksi mual serta tidak berlanjut muntah pada ibu hamil (Ana Soumy, 2010, dalam Kartikasari et al., 2017).

Aromaterapi Lemon

Dari hasil analisis 3 artikel didapatkan kesamaan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah. Jeruk lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, dan terpineol yang dapat menstabilkan sistem saraf pusat, menciptakan perasaan senang, meningkatkan makanan pembuka, mengoptimalkan sirkulasi darah dan sebagai obat penenang. Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon, biomolekul dilepaskan, dan sel reseptor di hidung mengirim impuls langsung ke indera penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik berkaitan erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung, kemudian segera merangsang impuls untuk melepaskan hormon, hormon dapat menenangkan orang, menghasilkan rasa tenang, dan mempengaruhi fisik dan mental orang (Cholifah & Nuriyannah, 2019).

Menurut Rofi'ah et al., (2019) mengatakan bahwa pada 55 responden dibagi menjadi 3 kelompok perlakuan dengan pemberian aromaterapi lemon sebanyak 5 tetes pada tisu yang akan dihirup responden dengan dosis 0.1 ml, 0.2 ml dan 0.3 ml. Ibu hamil yang diberikan aromaterapi adalah ibu hamil yang mengalami mual muntah, keadaan umum ibu baik, tidak mengalami penyakit yang berhubungan dengan gastrointestinal seperti thypoid, gastritis, tidak mengalami stress/ beban psikologi lain, tidak alergi terhadap bau aromaterapi lemon. Didapatkan hasil bahwa aromaterapi lemon dosis 0.2 dan 0.3 efektif dalam mengatasi emesis gravidarum. Menurut penelitian Wardani et al. (2019) menunjukkan bahwa terjadi penurunan frekuensi mual muntah dengan skor INVR sedang berat menjadi ringan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Vitrianingsih dan Khadijah (2019) menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor mual dan muntah pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon rerata skor mual muntah 22,1 dan berangsur-angsur turun sampai hari ke 7 menjadi 19,85 atau terjadi penurunan 2 point selama 1 minggu pemberian terapi.

Akupresur P6

Menurut penelitian Isnaini & Mintaningtyas (2022) mengatakan bahwa Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon lebih efektif dalam menurunkan frekuensi mual

muntah pada ibu hamil TM 1 dibandingkan hanya dengan pemberian akupresure saja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ria dan Manek (2022) menunjukkan bahwa akupresur pada titik PC-6, titik SP-3, atau kombinasi keduanya PC-6 dan SP-3 mengurangi frekuensi muntah dan mual serta durasi mual pada ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mariza dan Ayuningtias (2019) bahwa menekan secara manual pada titik P6 dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphin yang memberikan rasa rileks sehingga dapat mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan. Hal ini menyatakan bahwa terapi akupresure P6 efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil TM I, tetapi lebih baik apabila dikombinasikan dengan titik SP-3 maupun aromaterapi.

Berdasarkan hasil literature review artikel tersebut, menunjukkan bahwa ibu hamil TM I mengalami penurunan frekuensi mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint, aromaterapi lemon dan akupresure P6 dengan skor sedang (9-16) dan berat (17-24) dengan keadaan umum ibu baik, tidak mengalami penyakit yang berhubungan dengan *gastrointestinal* seperti *thypoid*, *gastritis*, tidak mengalami stress/ beban psikologi lain dan tidak alergi terhadap bau aromaterapi. Dengan menggunakan 3 terapi komplementer tersebut diharapkan dapat bermanfaat untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada ibu dan janin.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review dari 9 artikel tersebut, menunjukkan bahwa pemberian terapi komplementer menggunakan aromaterapi peppermint dan lemon serta akupresure titik P6 efektif untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I yang mengalami emesis gravidarum dengan skor mual muntah sedang (9-16) dan berat (17-24) dengan keadaan umum ibu baik, tidak mengalami penyakit yang berhubungan dengan *gastrointestinal* seperti *thypoid*, *gastritis*, tidak mengalami stress/ beban psikologi lain dan tidak alergi terhadap aromaterapi. Apabila keadaan umum ibu menurun dan mengalami dehidrasi sebaiknya dikombinasikan dengan terapi farmakologi. Berdasarkan cara kerja aromaterapi lemon dan titik akupresure P6 yang bekerja melalui sistem neurologi dan peppermint yang bekerja melalui sistem pencernaan, apabila kedua aromaterapi dan akupresure ini dikombinasikan dapat menimbulkan sinergi dan efek yang lebih baik dalam menurunkan intensitas mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama. Hal ini sangat bermanfaat untuk ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Dengan begitu, diharapkan tidak ada komplikasi akibat emesis gravidarum yang tidak ditangani dengan baik.

Saran

Bagi Tenaga kesehatan yaitu bidan, perawat dan dokter, diharapkan dapat memberikan edukasi dan mengajarkan kepada ibu hamil mengenai terapi komplementer seperti pemberian aromaterapi papermint, lemon dan akupresure P6 untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I sehingga kehamilan dapat berjalan lancar tanpa adanya komplikasi.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian secara menyeluruh mengenai efektifitas terapi komplementer dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I yang mengalami emesis gravidarum dan dilakukan publikasi sehingga hasil penelitian dapat bermanfaat bagi seluruh tenaga kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untk Rektor Universitas Nyudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Dosen Pengampu dan semua pihak yang telah membantu.

Daftar Pustaka

- Agustini, I. G. A. R., Wulandari, M. R. S., & Dewi, K. P. P. (2022). The Effect of Peppermint Aromatherapy on The Incidence of Emesis Gravidarum in The First and Second Trimester Pregnant Women in The Working Area of South Denpasar Public Health Center I, Denpasar City. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v7i2.1003>
- Andriani, A. W., & Purwati, Y. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati Ii Sleman Yogyakarta I* [Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta]. <http://lib.unisayogya.ac.id/>
- Bupu Ria, M., & Dina Manek, B. (2022). The Effectiveness of Acupressure Points PC-6 and SP-3 on the Hyperemesis Gravidarum in Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 02, 138–147. <https://doi.org/10.26911/the>
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- Indonesia KKR (2017) Petunjuk Praktis Toga Dan Akupresur. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Hartiningtyaswati, S., & Anggraini, Y. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Isnaini, Y. S., & Mintaningtyas, S. I. (2022). Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1888–1900. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6984>
- .Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiiyah, L. B. (2017). Aromaterapi Pappermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Surya*, 9(2).
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218–224. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1363>
- Medforth, J. et al.(2013).*Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan*. Jakarta: EGC.
- Novita,Selvia. (2016). *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I*.
- Parwitasari, C. D., Utami, S., & Rahmalia, S. (2015). *Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil* [Doctoral dissertation]. Riau University.
- Pudiastuti, R. D. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal dan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramadhaniati, Y. , Wulandari, E. , & Anggarena, A. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Peppermint Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 2864–2869. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.6657>
- RCOG. (2016). The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy 62. *Jurnal Kesehatan Indra Husada, Vol. 10 No. 2, Juli-Desember 2022 and Hyperemesis Gravidarum: Green-top Guideline No. 69.*” *RCOG Green-top Guideline No. 69 (1): 1– 2.*
- Rofi’ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16.
- Tyastuti, S. (Ed.). (2016). 17. Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *asuhan kebidanan kehamilan* (pp. 108–109). Pusdik SDM Kesehatan.

- Vitrianingsih, & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, *11*(4), 277–284. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.598>
- Wardani, P. K., Mukhlis, hamid, & pratami, rifani. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness And Healthy Magazine*, *1*(2). <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Zuraida, & sari, Desira Elsa. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu. *Menara Ilmu*, *12*(4), 142–151.