



PERBEDAAN EFEKTIVITAS AROMATERAPI PEPPERMINT DAN AKUPRESUR UNTUK MENURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI TEGINENENG PESAWARAN

Nova Miranti¹, Sumiyati², Septi Widiyanti³, Yoga Tri Wijayanti⁴

¹RS Santa Ana Bandar Lampung

²Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

³Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

⁴Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

E-mail: mirantinova4@gmail.com

Article History:

Received: 14-04-2024

Revised :06-05-2024

Accepted: 16-05-2024

Keywords:

Aromaterapi
peppermint, akupresur,
emesis gravidarum

Abstract: Mual dan muntah merupakan masalah yang terjadi pada trimester I dengan frekuensi muntah kurang dari 5 kali sehari selama kehamilan. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% ibu hamil pertama (primigravida) dan 40-60% pada ibu multigravida. WHO (World Health Organization) menyatakan bahwa emesis gravidarum sedikitnya mencapai 14% dari seluruh kehamilan di dunia. Angka kejadian Emesis gravidarum di Indonesia dari 2.203 kehamilan, 24,6% diantaranya mengalami emesis gravidarum. Kejadian emesis gravidarum di Provinsi Lampung pada tahun 2015 sebanyak 50-90% dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182,815 orang. Derajat emesis gravidarum sebanyak .52,2% mengalami muntah dengan tingkatan ringan, 45,3% mengalami emesis gravidarum tingkat sedang dan 2,5% mengalami emesis gravidarum tingkat berat. Ibu hamil trimester II masih mengalami emesis gravidarum sebanyak 40,1%, emesis gravidarum ringan sebanyak 63,3%, muntah muntah tingkat sedang sebanyak 35,9% dan emesis gravidarum tingkat berat sebanyak 0,8%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektifitas aromaterapi pappermint dengan terapi akupresur terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Experimen dengan design Pretest- Posttest With Control Group. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang datang di TPMB Miradiyah dan Laily kurniawati sebanyak masing-masing TPMB 11 sampel. Teknik pengambilan sampel

adalah accidental sampling. Hasil analisis univariat dari 11 responden pada masing-masing TPMB diperoleh rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi peppermint adalah 10,27 kali dengan standar deviasi 1.272 sedangkan rata-rata frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi peppermint adalah 6.09 kali dengan standar deviasi 1.044 dan rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum dilakukan akupresur 10.36 dengan standar deviasi 1.859 sedangkan sesudah diberikan akupresur 4.18 dengan standar deviasi 1.168 hasil analisis bivariante dengan uji mann whitney di dapatkan p-value 0,002 atau p-value < α (0,05) yang artinya ada pengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum Simpulan dalam penelitian ini akupresur lebih efektif dibanding aromaterapi peppermint. Saran untuk tenaga kesehatan agar dapat dijadikan salah satu pilihan terapi non farmakologi yang aman dan efektif dan praktis dalam upaya penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan diharapkan untuk penyempurnaan penelitian.

© 2024 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Mual dan muntah merupakan masalah yang terjadi pada trimester I dengan frekuensi muntah kurang dari 5 kali sehari selama kehamilan (Irianti, dkk, 2014). Mual dan muntah terjadi pada 60-80% ibu hamil pertama (primigravida) dan 40-60% pada ibu multigravida (Solikhah, 2011). WHO (World Health Organization) menyatakan bahwa mual muntah sedikitnya mencapai 14% dari seluruh kehamilan di dunia (HWO, 2010). Angka kejadian Mual muntah di Indonesia dari 2.203 kehamilan, 24,6% diantaranya mengalami mual muntah (Kemenkes RI, 2010). Kejadian mual muntah di Provinsi Lampung pada tahun 2015 sebanyak 50-90% dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182,815 orang (Kemenkes RI, 2015). Derajat mual muntah sebanyak 52,2% mengalami muntah dengan tingkatan ringan, 45,3% mengalami mual muntah tingkat sedang dan 2,5% mengalami mual muntah tingkat berat. Ibu hamil trimester II masih mengalami mual muntah sebanyak 40,1%, mual muntah ringan sebanyak 63,3%, muntah muntah tingkat sedang sebanyak 35,9% dan mual muntah tingkat berat sebanyak 0,8% (Irianti, dkk., 2014).

Mual dan muntah dapat disebabkan oleh faktor fisiopatologis dan faktor predisposisi. Faktor fisiopatologis meliputi hormon hCG (human chorionic gonadotrophin), estrogen dan progesteron, serotonin, dampak pada kemampuan mencium atau melihat, dan perubahan hormon tiroid, adaptasi saluran gastrointestinal sedangkan faktor predisposisi mual muntah meliputi kelelahan, Psikososial, riwayat kehamilan sebelumnya, penggunaan pil kontrasepsi saat prakonsepsi, sosio-ekonomi dan

merokok (Tiran, 2008). Mual muntah yang tidak ditangani akan menyebabkan frekuensi mual dan muntah lebih dari 5 kali sehari disertai dengan penurunan berat badan (>5%) dari berat badan sebelum hamil. Menurut Munch dalam Tiran 2008, mual muntah dapat berdampak hebat bila diabaikan karena dianggap normal pada trimester I yang mengakibatkan ketegangan emosional, stress psikologis, gangguan metabolisme gizi kurang dan dehidrasi. Selain itu, ibu yang mengalami mual muntah dapat berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Irianti., dkk, 2014).

Penanganan mual muntah tidak hanya menggunakan terapi farmakologi tetapi dapat menggunakan terapi komplementer yang telah berkembang dimasyarakat, dengan sekitar sepertiga populasi menggunakan beberapa jenis terapi atau penanganan komplementer. Hal ini disebabkan oleh perubahan pada harapan dan pilihan masyarakat untuk memperkecil penggunaan obat-obatan yang dapat menimbulkan efek samping merugikan (Medforth., dkk, 2011). Terapi komplementer yang dapat digunakan yaitu akupresur atau akupuntur, peppermint dan herbal jahe (Tiran, 2008).

Pengobatan herbal dan minyak esensial telah banyak dilakukan secara rutin di Indonesia seperti aromaterapi peppermint yang diperoleh dari seluruh bagian tumbuh-tumbuhan. Kandungan utama peppermint ialah mentol yang memberikan efek karminatif dan antispasmodic memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, memiliki aroma yang dingin dan menyegarkan (Agusta, 2000).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kartikasari., dkk 2017 pengaruh aromaterapi peppermint untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil didapatkan hasil sebelum diberikan aromaterapi peppermint 70% setelah diberikan aromaterapi peppermint dengan cara menggunakan tisu yang ditetesi 1-5 tetes minyak esensial peppermint dan dihirup langsung selama 5-10 menit dengan frekuensi 2 kali sehari didapatkan hasil 95% disimpulkan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi peppermint untuk menurunkan mual dan 5% atau 1 responden mengalami muntah dengan frekuensi 4-6 kali/hari.

Terapi komplementer yang dapat dilakukan selain aromaterapi peppermint, adalah terapi akupresur. Akupresur pengobatan yang diterima dengan baik, dengan insiden efek merugikan yang relatif rendah. Penggunaan akupresur dalam kehamilan banyak hasil positif, mudah dilakukan, bebas bahaya, dan dapat dilakukan sendiri pada wanita yang mengalami mual muntah (Tiran, 2008).

Berdasarkan penelitian sebelumnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektifitas aromaterapi peppermint dengan terapi akupresur untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Selain itu peneliti memodifikasi menggunakan aromaterapi peppermint dengan terapi akupresur yang dilakukan selama 3 hari pagi dan sore masing-masing selama 15 menit. Penelitian ini bermaksud untuk melihat efektifitas aromaterapi peppermint dengan terapi akupresur.

Berdasarkan data yang diperoleh dari TPMB Miradiyah di Kelurahan Tegineneng Pesawaran, tahun 2020 pada bulan Agustus terdapat 12 ibu hamil TM1 dan 9 ibu (78%) mengalami mual muntah, pada bulan September terdapat 21 ibu hamil TM1 17 ibu (78%) mengalami mual muntah, dan pada bulan oktober 18 ibu hamil TM1 dan 14 ibu (82%) mengalami mual muntah dan TPMB Laily Kurniawaty di Kelurahan Tegineneng Pesawaran, tahun 2020 pada bulan Agustus terdapat 16 ibu hamil TM1 dan 12 ibu (72%) mengalami mual muntah, pada bulan September terdapat 19 ibu hamil TM1 14 ibu (74%) mengalami mual muntah, dan pada bulan oktober 15 ibu hamil TM1 dan 12 ibu (80%) mengalami mual muntah. Berdasarkan data tersebut kejadian mual muntah di Kelurahan Tegineneng masih tinggi, yang mana apabila tidak ditangani secara baik dapat menimbulkan dampak yang bahaya bagi ibu dan janin.

Angka kejadian mual muntah yang tinggi dikarenakan masyarakat menganggap mual muntah adalah hal yang biasa dialami oleh setiap wanita hamil, hal ini dikarenakan pengetahuan yang dimiliki ibu akibat mual muntah dan cara pencegahan agar tidak terjadi hiperemesis gravidarum masih rendah, kurangnya pengetahuan ibu hamil adalah sumber informasi yang masih terbatas dan pengalaman yang sedikit, selain itu pendidikan juga berpengaruh terhadap penerimaan dan pengembangan pengetahuan yang didapatkannya. Beberapa faktor tersebut juga mempengaruhi dalam upaya pencegahan sehingga tidak jarang kejadian mual muntah tidak tertangani dengan benar.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Perbedaan efektivitas aromaterapi peppermint dan pemberian terapi akupresur terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Miradiyah dan Laily Kurniawaty Tegineneng Pesawaran”.

LANDASAN TEORI

Emesis Gravidarum

Definisi Emesis Gravidarum

Emesis gravidarum atau nama lainnya nausea gravidarum (NVP), atau lebih dikenal dengan istilah morning sickness adalah gejala mual biasanya disertai muntah yang umumnya terjadi pada awal kehamilan, biasanya pada trisemester pertama. Kondisi ini umumnya dialami oleh lebih dari separuh wanita hamil yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen. Dalam beberapa kasus, gejala yang sama pula dialami oleh para wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal, atau menjalani bentuk-bentuk terapi hormonal tertentu. Gejala ini biasanya timbul di pagi hari dengan frekuensi yang akan menurun setiap harinya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.

Aromaterapi

Definisi Aromatrapi

Aromaterapi adalah aroma dan terapi. Aroma yaitu bau harum dan terapi yaitu pengobatan. Jadi aromaterapi adalah salah satu pengobatan penyakit dengan cara

wewangian yang berasal dari tumbuhan yang berbau harum, gurih, dan enak yang disebut dengan minyak atsiri (Agusta, 2000:5). Aromaterapi merupakan jenis perawatan tubuh memanfaatkan minyak atsiri (essential oil) yang berkhasiat (Ayuningtyas, 2019).

Aromaterapi Untuk Mual Muntah

Hirup minyak essential langsung dari botol atau teteskan empat tetes pada tisu untuk kemudian dihirup. Bisa juga dengan menguapkan minyak essential terlebih dulu jika tidak ingin menghirupnya langsung. Jenis minyak essential yang biasa digunakan adalah peppermint, spearmint (tiga tetes), lemon dan jahe (dua tetes). Atau, bisa juga dengan mencampur tiga tetes minyak lavender dengan setetes peppermint untuk kemudian diuapkan. Secangkir the atau air madu yang diberi setetes minyak peppermint juga dapat mengurangi mual. Untuk mengurangi mual tambahkan tujuh tetes minyak lemon atau minyak lavender ke dalam minyak urut (Ana, 2010).

Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Minyak peppermint adalah salah satu herbal Eropa dan Amerika Utara tertua yang digunakan untuk tujuan pengobatan. Wanita yang mengalami mual dan muntah dapat menggunakan aromaterapi peppermint (Keifer., dkk, 2007). Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan 50-85% minyak essential dengan kandungan utama 50% mentol, 19% menton dan antara 0,1-2% d-pulegone, suatu hepatotoksin yang telah dikenal (Tiran, 2008).

Akupresur

Pengertian Akupresur

Akupresur adalah salah satu metode pengobatan atau penyehatan dengan melakukan pemijatan atau penekanan jari dipermukaan kulit, pemijat akan mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyehatkan atau menyembuhkan (Dewi, dkk, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan penedekatan eksperimen semu (Quasi Experimen), Quasi Experimen adalah rancangan penelitian dengan design yang tidak mempunyai pembatas yang ketat terhadap randomisasi, dan pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman- ancaman validitas. Menurut Notoadmojo (2018) Rancangan yang digunakan maka penelitian ini adalah Pretest-Posttest Group Design. Yaitu Dalam rancangan penelitian ini akan dibentuk 2 kelompok yaitu kelompok aromaterapi pappermint dan kelompok pijat akupresur, lalu dilakukan pretest pada masing masing kelompok untuk melihat penurunan emesis gravidarum ibu sebelum dan setelah dilakukan intervensi, kemudian membandingkan mana yang efektif menurunkan Emesis gravidarum. Populasi penelitian ini adalah seluruh

ibu hamil TM I yang datang ke di PMB Miradiyah dan Laily Kurniawaty Tegineneng Pesawaran berjumlah 78 orang. analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja TPMB Miradiyah S.ST dan TPMB Laily Kurniawari Amd.Keb pada tanggal 10 maret – 24 April 2021 pada ibu hamil trimester 1 dengan keluhan mual muntah yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Responden dalam penelitian ini berjumlah 32 orang yang terbagi menjadi dua kelompok perlakuan yaitu 16 orang ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah diberikan aromaterapi peppermint dan 16 orang ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah diberikan terapi akupresur. Perlakuan diberikan selama 3 hari pada pagi dan sore selama 15 menit. Setelah 3 hari diberikan intervensi dilakukan observasi rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu emesis gravidarum kelompok aromaterapi peppermint dan terapi akupresur.

1. Anasisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dibeikan perlakuan di TPMB Miradiyah S.ST dan TPMB Laily Kurniawari Amd.Keb. maka diperoleh hasil sebagai berikut :

a. Rata-rata frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum pemberian aromaterapi peppermint 10.27 kali (minimal 8 kali dan maksimal 12 kali) dan rata-rata frekuensi mual muntah setelah pemberian aromaterapi peppermint sebesar 6.09 kali (minimal 5 kali dan maksimal 8 kali).

Tabel 3
Rata-Rata Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan
Aromaterapi *Peppermint*

Variabel	Mean (kali)	n	SD	min	max
Pengukuran sebelum diberikan	10.27	11	1.272	8 kali	12 kali
<i>Pengukuran</i> setelah diberikan Aromaterapi <i>peppermint</i>	6.09	11	1.044	5 Kali	8 kali

b. Rata-Rata Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Akupresur

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum terapi akupresur 10.36 kali (minimal 7 kali dan maksimal 12 kali) dan rata-rata frekuensi mual muntah setelah terapi akupresur 4.18 kali (minimal 3 kali dan maksimal 6 kali).

Tabel 4
Rata-Rata Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan
Terapi Akupresur

Variabel	Mean (kali)	n	SD	min	max
Pengukuran sebelum diberikan	10.36	11	1.859	7 kali	12 kali
Pengukuran setelah diberikan Terapi akupresur	4.18	11	1.168	3 Kali	6 kali

2. Anaisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menjawab penelitian tentang perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi peppermint dan terapi akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: Dilakukan uji normalitas pada kelompok aromaterapi peppermint dan kelompok terapi akupresur dengan menggunakan Shapiro-wilk.

Tabel 5 menunjukkan hasil uji Shapiro-wilk kelompok aromaterapi peppermint dengan p-value 0,079 dan terapi akupresur dengan p-value 0,003 (<0,05) yang artinya data berdistribusi tidak normal. Selanjutnya data diuji menggunakan mann whitney.

Tabel 5
Uji normalitas

<i>Shapiro-Wilk</i>			
<u>Intervensi</u>	n	<u>Statistik</u>	Sig.
<u>Sebelum diberi Aromaterapi peppermint</u>	11	840	0,031
<u>Sesudah diberi Aromaterapi peppermint</u>	11	871	0,079
<u>Sebelum diberi Terapi akupresur</u>	11	818	0.016
<u>Sesudah diberi Terapi akupresur</u>	11	761	0,003

Tabel 6 menunjukkan hasil rerata frekuensi mual muntah sesudah dan sebelum diberikan aromaterapi peppermint dengan sesudah dan sebelum diberikan pijat akupresur didapatkan hasil sebagai berikut :

<u>Variabel</u>	<u>n</u>	<u>Sebelum</u>	<u>Sesudah</u>	<u>Rerata</u>
		<u>Mean</u>	<u>Mean</u>	<u>Selisih</u>
<u>Aromaterapi peppermint</u>	11	10.27	6.09	4.18
<u>Pijat akupresur</u>	11	10.36	4.18	6.18

Berdasarkan table 6 dari 22 responden didapatkan selisish rata-rata aromaterapi peppermint yaitu 4.18 dan pijat akupresur 6.18. Hal ini menunjukan adanya perbedaan efektivitas aromaterapi pappermint dan pijat akupresur terhadap penurunan Emesis Gravidarum.

Pembahasan

1. Rata-Rata pengurangan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint

Hasil analisis penelitian dari 11 responden rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint 10,27 kali (minimal 8 kali dan maksimal 12 kali) dan rata-rata frekuensi mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint 6,09 kali (minimal 5 kali dan maksimal 8 kali) diukur selama 24 jam. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengurangan mual muntah yang dialami ibu hamil.

Penanganan mual muntah dengan berbagai cara salah satunya yaitu dengan terapi non farmakologi aromaterapi peppermint. Minyak peppermint adalah salah satu herbal Eropa dan Amerika Utara tertua yang digunakan untuk tujuan pengobatan. Wanita yang mengalami mual dan muntah dapat menggunakan aromaterapi peppermint sehingga mual muntah dapat berkurang (Keifer., dkk, 2007: 94).

Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan 50-85% minyak essensial dengan kandungan utama 50% mentol, 19% menton. Mentol adalah senyawa kimia yang berasal dari alam dan senyawa yang dihasilkan oleh tumbuhan, mentol sebagai obat penenang dan menghangatkan diikuti rasa dingin yang dapat menyegarkan tubuh dan dapat mengurangi rasa sakit. (Tiran, 2008: 189). Cara kerja mentol adalah dengan rangsangan pada reseptor kulit yang memberi tanggapan pada stimulus dingin maka saat menghirup aromaterapi peppermint akan merasakan dingin sehingga menyebabkan perasaan senang, tenang dan rileks.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Kartikasari, R I, Faizatul Ummah dan Lutfi Barrotul Taqiiyah, 2017: 4) mendapatkan hasil nilai rata-rata kejadian mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint 4,00 (tingkat sedang) dan rata-

rata kejadian mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint 2,35 (tingkat ringan) (Kartikasari, R I, Faizatul Ummah dan Lutfi Barrotul Taqiyah, 2017: 4).

Hasil penelitian ini seiring dengan penelitian oleh Yantina (2016) rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint 15,60 kali dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint adalah 11,66 kali (Yantina, Y, Susilawati dan Ike Ate Yuviska, 2016: 198). Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Andriani (2017) yang menjelaskan dalam penelitiannya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester I (Andriani, 2017: 9). Perbedaan rata-rata pengurangan mual muntah pada penelitian ini dapat disebabkan teknik pengambilan sampel yang berbeda dan jumlah responden pada penelitian ini lebih banyak dari sebelumnya. Mengalami pengurangan mual muntah karena salah satu faktor terjadi mual muntah yaitu keadaan psikologis ibu hamil, dengan dilakukan rileksasi menggunakan aromaterapi peppermint dapat membuat ibu menjadi tenang, senang dan rileks.

2. Rata-Rata Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Akupresur

Hasil analisis penelitian dari 11 responden didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan terapi akupresur 10,36 kali (minimal 7 kali dan maksimal 12 kali) dan rata-rata frekuensi mual muntah sesudah diberikan terapi akupresur 4,18 kali (minimal 3 kali dan maksimal 6 kali). Hal ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan pengurangan mual muntah yang dialami ibu hamil dengan diberikan terapi akupresur.

Salah satu penanganan mual muntah terapi akupresur PC6 dan ST36. Menurut teori 5 unsur mual muntah terjadi akibat ketidakseimbangan qi ibu karena tubuh berupaya beradaptasi dengan perubahan besar yang terjadi saat pertumbuhan janin, qi dalam kehamilan dapat dipengaruhi oleh ketidakharmonisan dalam tiga organ penting yaitu, (Limpa, Lambung dan Jantung). Ketidakharmonisan qi lambung menyebabkan terjadinya mual muntah. Terapi akupresur merupakan terapi yang dilakukan dengan menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran (qi) energi vital yang akan merangsang keluarnya hormon endorphen yang dapat menghilangkan rasa nyeri (Kemenkes RI, 2015: 7). Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar jika menggunakan teknik akupresur dapat melancarkan qi dan aliran darah dan menginstruksi sistem endokrin untuk melepaskan endorphen dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Hartono, 2012: 8).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rohmah (2018) mengatakan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan terapi akupresur 3,85 (minimal 3 kali dan maksimal 4 kali) sedangkan setelah diberikan terapi akupresur rata-rata mual muntah sebesar 1,15 (minimal 1 kali dan maksimal 2 kali) (Rohmah, 2018: 69). Hasil penelitian ini seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Djanah, N dan Suharyo Hadisaputro, Triana Sri Hardjanti (2015) yang menjelaskan dalam penelitiannya terdapat pengaruh

pemberian terapi akupresur terhadap kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester I (Djanah, N, Suharyo Hadisaputro, Triana Sri Hardjanti 2015: 92). Perbedaan rata-rata pengurangan mual muntah dapat disebabkan perbedaan jumlah sampel penelitian. Pada penelitian ini jumlah sampel lebih sedikit. Setelah diberikan terapi akupresur mual muntah mengalami penurunan karena terapi akupresur merupakan terapi yang merangsang hormon endorpin sehingga memberikan rasa nyaman, senang, dan rileks.

3. Efektifitas Antara Aromaterapi Peppermint dan Terapi Akupresur Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur lebih efektif dibandingkan aromaterapi peppermint untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Responden yang telah diberikan aromaterapi peppermint mengalami penurunan frekuensi mual muntah dengan rata-rata 6.09 kali (minimal 5 kali dan maksimal 8 kali), sedangkan sesudah diberikan terapi akupresur mengalami penurunan frekuensi mual muntah dengan rata-rata 4.18 kali (minimal 3 kali dan maksimal 6 kali) dan selisih rata-rata penurunan frekuensi mual muntah antara keduanya 1,91 kali. Penelitian sebelumnya diketahui belum ada yang membandingkan antara aromaterapi peppermint dan terapi akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I, tetapi jika dilihat dari hasil penelitian terdahulu yang melakukan penelitian secara terpisah menyatakan bahwa aromaterapi peppermint dan terapi akupresur efektif mengurangi mual muntah sesuai penelitian yang dilakukan oleh Kartikasari, R I, Faizatul Ummah dan Lutfi Barrotul Taqiyah (2017) dengan judul aromaterapi peppermint untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil dengan selisih rata-rata penurunan frekuensi mual muntah 1,65, terapi akupresur juga efektif untuk menurunkan mual muntah seperti penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2018) dengan judul pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo dan Puskesmas Sumber Sari Bantul tahun 2018 dengan selisih rata-rata 2,7 kali maka ada pengaruh yang signifikan terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah.

Akupresur merupakan salah satu metode pengobatan dengan melakukan pemijatan. Akupresur dapat menghilangkan ketegangan yang pada otot, dengan demikian akupresur dapat memberikan relaksasi kepada tubuh. Badan yang rileks maka pikiran akan kembali positif sehingga qi dapat mengalir dengan lancar sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan tubuh untuk keseimbangan yin dan yang. Terapi akupresur menjadi metode yang paling efektif terutama untuk menghilangkan ketegangan otot maupun tekanan stress dan mengurangi keluhan atau gangguan penyakit lainnya. Stimulai terhadap titik-titik akupresur akan merangsang keluarnya hormon endorpin. Hormon ini merupakan hormon yang dapat menimbulkan rasa bahagia dan ketenangan sehingga pada ibu hamil hamil yang mengalami mual muntah yang disebabkan oleh rasa cemas, takut, stress dan masalah psikologi sehingga akupresur sangat membantu (Dewi., dkk, 2017: 7).

Berdasarkan konsep TCM (Traditional Chinese Medicine) setiap bagian terpisah dari individu pada dasarnya adalah bagian yang terkait dengan keseluruhan bagian. Cina menggunakan prinsip dua kekuatan yang bertentangan, yaitu yin dan yang yang harus tetap seimbang untuk mendapatkan kesehatan dan kesejahteraan optimal. Energi yin berhubungan dengan dingin, kegelapan, ketidakaktifan, kepasifan dan aspek negatif, sementara energi yang berhubungan dengan kehangatan, cahaya terang, aktivitas, ekspresi dan aspek positif. Organ yang menunjukkan tanda-tanda energi yin akan tidak aktif atau statis dan akan mengakumulasi zat sisa. Energi yang akan menghasilkan panas dan memperlihatkan tanda-tanda overaktif yang tidak terkontrol. Sifat saling berhubungan yin dan yang adalah berlawanan, saling menghidupi, saling mengendalikan dan mempengaruhi membentuk kesatuan yang dinamis, rangsangan akupresur dapat memulihkan hilangnya keseimbangan yin dan yang yang mengabaikan hilangnya rasa sakit dengan diberikan terapi akupresur yin dan yang akan seimbang sehingga mual muntah dapat berkurang (Tiran, 2008: 124).

Pemberian terapi akupresur penelitian ini lebih efektif disebabkan oleh perbedaan terapi pijat akupresur dan aromaterapi peppermint. Terapi akupresur dimulai dengan pijat dasar yang mengusap, meremas, menekan, menggetar dan memukul pada bagian tubuh yang akan dilakukan penekanan tujuannya untuk melancarkan peredaran darah dan merileksasikan tubuh sehingga pada penekanan titik akupresur menjadi tenang dan nyaman sedangkan, aromaterapi peppermint hanya melalui indra penciuman tanpa adanya penekanan pada titik penurunan mual muntah.

Terapi akupresur perikardium 6 (PC6) terletak 3 cun dari garis pergelangan tangan sejajar dengan jari tengah. Titik akupresur untuk mengurangi mual muntah dengan sadasi atau dilemahkan, manipulasi sadasi membuat jantung lebih rileks sehingga dapat mengurangi mual muntah. PC6 (Net guan) dapat melancarkan qi dan aliran darah keseluruh tubuh, dan mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi pada titik tersebut mual muntah dapat berkurang. Sirkulasi qi, menenangkan qi lambung yang terbalik, menenangkan pikiran, meredakan nyeri, dan melonggarkan dada. Bermanfaat untuk meredakan mual, dan gangguan pencernaan (Tiran, 2008: 133). Titik akupresur spleen 4 (SP4 Gong Sun) yang terletak dilekukan anterior dan interior dari basis os metatarsial. Berfungsi untuk mengurangi nyeri pada lambung yang bersifat dingin membantu memperkuat qi lambung dan jantung sehingga mengurangi rasa mual (Dewi, H L, Krisna Kurniawati, Lyna Herwinati, Lilis Yuniar, 2017: 54). Akupresur bekerja dengan cara menstimulasi saraf perifer di otak untuk mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat disertai aktivasi modula spinalis, endorphin dilepaskan oleh hipotalamus dan hipofise (Tiran, 2008: 125). Efek stimulasi titik PC6 dan SP4 mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan adrenocorticotropin hormone (ACTH) sepanjang chemoreceptor trigger zone (CTZ) menghambat pusat muntah. Stimulasi pada titik PC6 dan SP4 mengaktifkan tiga pusat spinal cord, midbrain dan pituitari untuk

melepaskan neurokimia seperti endorfin, serotonin, dan norepinebrin yang mampu memblokir pesan nyeri. Selain endorfin, stimulasi pada titik akupresur juga terjadi pelepasan adrenocorticotropin hormone (ACTH) dari pituitary. ACTH mengstimulasi adrenal untuk memproduksi kortisol.

Mual muntah disebabkan perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar hCG (human chorionic gonadotrophin), pada usia kehamilan 12-16 minggu pertama hCG meningkat dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. hCG melewati kontrol ovarium dihipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron (Tiran, 2009: 5). Human chorionic gonadotrophin dihasilkan oleh plasenta yang berkembang, human chorionic gonadotrophin merupakan penyebab kejadian mual muntah dengan bekerja pada (chemoreceptor trigger zone) di pusat muntah melalui rangsangan otot dari poros lambung (Irianti., dkk, 2014: 57), dengan terapi akupresur pada titik perikardium 6 dan spleen 4 dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dan mengeluarkan endorfin yang memberikan efek tenang, senang dan rileks.

Terapi akupresur perlu menjadi standarisasi ibu hamil untuk mengurangi mual muntah dalam pelayanan kebidanan, sehingga ibu yang mengalami mual muntah dapat diberikan terapi komplementer nonfarmakologi hal ini untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat farmakologi. Sehingga ibu yang mengalami mual muntah dapat diberikan dengan terapi non farmakologi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi peppermint dan terapi akupresur terhadap pengurangan Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I di TPMB Miradiyah S.ST dan TPMB Laily Kurniawari Amd.Keb Pesawaran, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi peppermint adalah 10.27 kali dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint adalah 6.09 kali dengan selisih rata-rata 4.18 kali.
2. Rata-rata frekuensi kejadian mual muntah pada ibu emesis gravidarum sebelum diberikan terapi akupresur adalah 10.36 kali dan sesudah diberikan terapi akupresur adalah 4.18 kali dengan selisih rata-rata 6.18 kali.
3. Ada perbedaan efektivitas aromaterapi pappermint dan pijat akupresur pada ibu hamil emesis gravidarum dengan rata-rata aromaterapi pappermint 15.59 dan rata-rata pijat akupresur 7.41 dengan p value 0,002.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ana, S. (2010). Lengkap segala hal trimester pertama kehamilan anda. Yogyakarta: Buku biru

- [2] Agusta, A. (2000). *Aromaterapi cara sehat dengan wewangian alami*. Jakarta: Penebar Swadaya
- [3] 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, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Yogyakarta, tersedia online: [<http://digilib.unisayogya.ac.id>] (diakses pada tanggal 10 september 2018)
- [4] Balkam, J. (2001). *Aromaterapi*. Semarang: Dahara Prize
- [5] Dewi, H. L., Kurniawan, K., Herwinati, L., & Yuniar, L. (2017). Pengenalan ilmu pengobatan timur akupresur level II KKNI akupresur aplikatif untuk mengurangi keluhan pada kasus-kasus kebidanan. *LKPI Kunci Jemari: P3AI*
- [6] Djanah, N., Hadisaputro, S., & Triana, S.H. (2014). Pengaruh akupresur perikardium 6 terhadap mual muntah kehamilan kurang 16 minggu. *Prodi Magister Epidemiologi Universitas Diponegoo Semarang. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. 5 (1). 88-89. tersedia online: [poltekkesjogja.ac.id] (diakses tanggal 20 oktober 2018)
- [7] Fengge, A, 2012, *Terapi akupresur: Manfaat & teknik pengobatan*, Crop Circle Corp: Yogyakarta.
- [8] Hartono, R. I. (2012). *Akupresur untuk berbagai penyakit*. Rapha Publishing: Yogyakarta
- [9] Hidayati, R. (2009). *Asuhan keperawatan pada kehamilan fisiologis dan patologis*.
- [10] Jakarta: Salemba Medika
- [11] Irianti, B., Halida, E.M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., et al. (2014). *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- [12] Jaelani. (2009). *Aromaterapi*. Yogyakarta: Pustaka Populer Obot
- [13] Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiyah, B. L. (2017). Aromaterapi peppermint untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. *Stikes Muhammadiyah Lamongan. Program Studi Kebidanan Stikes Muhammadiyah Lamongan*. 09(02), 4-5. Tersedia online:
[14] [<https://jurnal.stikesmuhla.ac.id>]
- [15] Kemenkes RI. (2015). *Panduan akupresur mandiri bagi pekerja di tempat kerja*.
- [16] Kemenkes R
- [17] Kemenkes RI. (2015). *Profil kesehatan provinsi Lampung tahun 2015*. tersedia online: [www.Depkes.go.id] (diakses pada tanggal 9 September 2018)
- [18] Lacroix R, Eason E & Melzack R (2000). *Nausea And Vomiting During Pregnancy: A Prospective Study Of Its Frequency, Intensity And Patterns Of Change*. *American Journal Of Obstetrics And Gynecology*
- [19] Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta. EGC
- [20] Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B., & Walker, A. (2006). *Oxford handbook of midwifery*. Jakarta: EGC

- [21] Mitayani. 2009. Asuhan Keperawatan Maternitas. Salemba Medika Jakarta.
- [22] Notoadmojo, S. (2014). Metode penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- [23] Price Siylvia A, Wilson Lorraine M. Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Jakarta: EGC; 2012
- [24] Primidiati, R. (2002) Aromaterapi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- [25] Rohmah, N. N. (2018). Pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di Wilayah kerja puskesmas Yosomulyo dan puskesmas Sumber Sari Bantul tahun 2018. Undergraduated thesis. Program Studi Kebidanan Metro Poltekkes Tanjung Karang
- [26] Saifuddin, A. B. (2010). Ilmu kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardj
- [27] Setyowati, H. (2018). Akupresur untuk kesehatan wanita. Magelang: Unimma Press
- [28] Solikhah, U. (2011). Asuhan keperawatan gangguan kehamilan, persalinan dan nifas. Solo: Nuha Medika
- [29] Sue Jordan (2002). Buku Farmakologi Kebidanan. Jakarta : EGC
- [30] Tiran, D. (2008). Mual dan muntah kehamilan. Jakarta: EGC
- [31] Wiknjosastro, H. 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- [32] World Health Organization (WHO). (2010). Who mortality database. Tersedia online [29 oktober] (<http://who.int/health.info>)
- [33] Yantina, Y., Susilawati & Yuviska, I. A. (2016). Pengaruh pemberian essential oil peppermint terhadap intensitas mual dan muntah ibu hamil trimester I di desa way harong timur kecamatan way lima kabupaten pesawaran tahun 2016. Program Studi DIV kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Jurnal Kebidanan. 2(4), 1994-199. tersedia online: [<http://digilib.unisayogya.ac.id>] (diakses pada tanggal 17 April 2019)