

KOMBINASI AKUPRESSURE P6 DAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP INTENSITAS MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Fitria Hikmatul Ulya, Novita Sari, Veraroi Agustina, Meika Jaya Rochmana

Universitas Karya Husada Semarang

Jalan Kompol R. Soekanto, No.46 Semarang, Indonesia

[Email : fitrial2hikmatul@gmail.com](mailto:fitrial2hikmatul@gmail.com)

Info Artikel	Abstrak
<p>DOI: https://doi.org/10.26751/jikk.v15i2.2442</p> <p>Article history: Received 2024-06-12 Revised 2024-07-12 Accepted 2024-07-18</p> <p>Keywords: Akupresure P6, Aromaterapi Peppermint, Mual Muntah</p>	<p>Wanita hamil sering mengalami emesis gravidarum pada trimester pertama, yang dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum dan meningkatkan peluang kehamilan. Bila hal ini terjadi terus-menerus, penderita alkoholisme hipokloremik dapat mengalami dehidrasi dan mengalami ketidakseimbangan elektrolit. Untuk mengurangi mual muntah salah satunya dengan cara penanganan non farmakologis yaitu akupresur di titik P6 dan pemberian aromaterapi peppermint. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode quasy eksperimen One Group Pretest Posttest Design. Jumlah sample 18 responden dari populasi ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Banyuputih dengan teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan kuesioner PUQE 24, diukur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Penekanan titik P6 dengan ibu jari sedalam 1-2 cm di berikan selama 5 menit dengan kombinasi pemberian aromaterapi peppermint yang diberikan selama 10 menit melalui difusser selama 1 hari dipagi hari. Dengan menerapkan uji statistik nonparametrik Wilcoxon, hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi peppermint berpengaruh terhadap derajat mual muntah yang dialami pasien hamil trimester pertama di Puskesmas Banyuputih (nilai p = 0,000 (<0,05)).</p> <p style="text-align: center;"><i>Abstract</i></p> <p><i>Pregnant women frequently have emesis gravidarum in the first trimester, which can progress to hyperemesis gravidarum and raise the chance of pregnancy. Those who suffer from hypochloremic alcoholism may have electrolyte imbalance and dehydration if this occurs on a regular basis. Non-pharmacological treatment, such as administering peppermint aromatherapy and using acupressure at point P6, can help lessen nausea and vomiting. One Group Pretest Posttest Design is a quasi-experimental method used in this kind of quantitative study. Using a purposive sampling technique, the sample consisted of 18 respondents who were part of the first trimester pregnant population at the Banyuputih Community Health Center. The PUQE 24 questionnaire was the tool utilized, and it was administered both before and after the intervention. Pressure was applied to the P6 point with the thumb 1-2 cm deep for 5 minutes. In addition, a combination of peppermint aromatherapy was</i></p>

administered for 10 minutes each day in the morning via a diffuser. According to the study's findings, the Wilcoxon non-parametric statistical test produced a p-value of 0.000 (<0.05), indicating that there was a factor influencing how well P6 acupressure and peppermint aromatherapy combined to reduce first-trimester nausea and vomiting in pregnant women at the Banyuputih Health Center.

This is an open access article under the [cc by-sa](#) license.

I. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum, suatu kondisi yang menyebabkan mual dan muntah selama kehamilan, biasanya terjadi pada trimester pertama akibat perubahan hormon. Meskipun muntah gravidarum merupakan gejala alami, namun dapat berubah menjadi patologis jika tidak diobati. Makan berlebihan dan muntah akan membahayakan ibu hamil, ibu baru, dan bayi. Biasanya, muntah terjadi di pagi hari, tetapi tergantung pada keadaan masing-masing wanita hamil, beberapa dapat berlanjut hingga malam hari (Marlina & Warlenda, 2022).

Sekitar 70% ibu hamil di seluruh dunia mengalami morning sickness, yang sering dikenal sebagai mual dan muntah selama kehamilan (NVP) (Einarson et al., 2013). Dengan penanganan yang hati-hati, penyakit sedang dan sembuh sendiri ini dapat diatasi (Fejzo et al., 2019). Namun, sekitar 3,6 persen wanita hamil mengalami NVP yang lebih parah yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum (Jansen et al., 2021). Bila tidak ada penyakit medis lain yang dapat dikaitkan dengan gejala NVP yang meluas dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan penurunan berat badan sebelum kehamilan lebih dari 5% hiperemesis gravidarum (HG) didiagnosis (No, 2016)

Berdasarkan keluhan subjektif kepada penyedia layanan kesehatan, kejadian Emesis Gravidarum pada trimester pertama kehamilan di Indonesia diperkirakan sekitar 70%. Selain itu, frekuensi Hiperemesis Gravidarum akan meningkat jika tidak segera ditangani. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa hiperemesis gravidarum memengaruhi 12,55 persen kehamilan di

seluruh dunia dan menyebabkan berbagai masalah (Marlina & Warlenda, 2022).

Akupresur, sering dikenal sebagai pijat kehamilan, adalah jenis pijat yang memberikan tekanan jari pada titik tubuh tertentu (Van den Heuvel et al., 2016). Cara kerja akupresur adalah dengan menggunakan titik-titik akupresur, atau titik-titik akupuntur di saluran meridian, untuk mengidentifikasi penyakit. Dengan memijat titik-titik ini, aliran energi menjadi seimbang, mengurangi atau menghilangkan rasa sakit. Pasien menjadi lebih tenang akibat teknik akupresur, yang menggunakan tangan untuk memijat dengan tekanan ringan (Kjeldgaard et al., 2017). Akupresur membantu menyeimbangkan energi tubuh, membuat tubuh rileks, meningkatkan sirkulasi dan mobilitas otot, memperkuat sistem kekebalan tubuh, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental (Nurgiwiyati, 2015).

Ibu hamil yang ingin memaksimalkan kenyamanan mereka selama kehamilan mungkin menemukan bahwa akupresur pada titik Perikardium 6 (P6), yang juga dikenal sebagai titik neiguan, merupakan pengobatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi mual dan muntah. Titik P6 atau neiguan terletak di bagian volar lengan bawah, di antara dua tendon dan sekitar 3 cm di atas lipatan pergelangan tangan; stimulasi pada titik ini dapat meningkatkan pelepasan beta-endorfin hipofisis dan adrenokortikotropik (ACTH) di sepanjang zona pemicu kemoreseptor (CTZ), yang berpotensi menekan pusat muntah (Fengge, 2012). Hasil penelitian Ana Mariza memperlihatkan bahwa penerapan akupresur pada titik P6 dapat membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester

pertama di BPM Wirahayu (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Selain akupresur, aromaterapi merupakan pilihan tambahan. Aromaterapi merupakan salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan ekstrak tanaman murni dalam bentuk cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromaterapi berbasis tanaman lainnya (Kusharyadi, 2011). Di antara banyak manfaat aromaterapi bagi konsumen adalah ketenangan, ketenteraman, dan kemampuan membantu wanita hamil mengatasi mual.

Menurut tinjauan jurnal Wellina Sebayang, tujuh aromaterapi yakni jahe, jeruk, lavender, lemon, infus daun peppermint, minyak esensial peppermint, dan aromaterapi minyak jahe dapat membantu orang yang mengalami mual atau muntah (Ilmiah & Imelda, 2021).

Peppermint (*mentha piperita*) merupakan salah satu minyak esensial yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aroma peppermint, yang terdapat dalam margalabiate, sangat kuat, beraroma mentol, dan menyenangkan. Selain itu, minyak ini efektif untuk mengatasi sakit kepala, mual, gangguan pencernaan, gas, diare, sembelit, dan pingsan. Minyak ini juga memiliki sifat antispasmodik (Zuraida & Desria, 2018). Dengan mengurangi kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan neurotransmitter lainnya, aromaterapi peppermint dapat memiliki efek antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus. Hal ini dikarenakan mentol (35–45%) dan menton (10–30%) terdapat dalam minyak peppermint (Stea et al., 2014).

Berdasarkan data jumlah ibu hamil trimester pertama yang dihimpun dari Puskesmas Banyuputih, pada bulan Juli, Agustus, dan September 2021, terdapat 113 ibu hamil di wilayah kerja Banyuputih. Dari jumlah tersebut, sebanyak 58 ibu hamil (51%) melaporkan mengalami mual dan muntah. Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan bidan koordinator, ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester pertama biasanya diberikan obat antimual, seperti vitamin B6, yang diminum sebelum sarapan dan makan malam. Selain itu, ibu hamil dianjurkan untuk makan dalam porsi

kecil namun lebih sering, seperti teh jahe, biskuit, atau permen.

Penelitian ini tergolong baru karena menggabungkan dua intervensi pengobatan akupresur (P6) dengan terapi komplementer seperti aromaterapi peppermint (*mentha piperita*) yang terbukti mampu mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester kedua. Untuk mendapatkan pengurangan tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil semaksimal mungkin, dalam penelitian ini digunakan kombinasi kedua terapi tersebut. Sepuluh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah diwawancarai pada tanggal 4 Oktober 2021 di Puskesmas Banyuputih untuk mendapatkan data survei awal. Sebanyak lima (50%) ibu hamil berhasil mengatasinya dengan menghindari bau menyengat yang dapat menyebabkan mual, makan dengan frekuensi yang sering tetapi dalam jumlah yang wajar, dan mengonsumsi obat antimual yang diresepkan oleh bidan. Dua ibu hamil (20%) tidak merespons obat antimual dengan baik dan memilih untuk tidak melakukan apa pun saat mengalami mual dan muntah, sedangkan tiga ibu hamil (30%) hanya mengonsumsi obat antimual. Tiga calon ibu mengaku bahwa menghirup serbuk gergaji saat bekerja di pabrik kayu merupakan penyebab mual yang dialaminya.

Dampak vertigo dan mual Meskipun mampu melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, enam (60%) dari sepuluh ibu hamil melaporkan merasa lemas, kurang nafsu makan, dan mengganggu rutinitas harian mereka. Tidak satu pun dari sepuluh calon ibu tersebut pernah menggunakan akupresur atau aromaterapi dua terapi nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah. Seperti yang telah dijelaskan pada uraian sebelumnya, tujuan penelitian di Puskesmas Banyuputih ini adalah untuk mengetahui pengaruh akupresur dan aromaterapi peppermint terhadap derajat mual muntah yang dialami ibu hamil trimester pertama.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dimanfaatkan yakni eksperimental semu (Quasy Experiment). Quasy eksperiment yakni studi di mana suatu perawatan diberikan dan efeknya diukur pada unit eksperimen untuk menentukan perubahan yang ditimbulkan oleh perawatan tersebut. Metode One Group Pretest Posttest Design diterapkan untuk sementara waktu. Kelompok subjek akupresur P6 dan aromaterapi pepermin dinilai pada skala mual dua kali dalam studi ini: sekali sebelum intervensi dan sekali setelahnya. Sampel studi terdiri dari ibu hamil trimester pertama yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan menggunakan teknik pengambilan Purposive sampling, 18 responden digunakan sebagai sampel untuk studi ini. Setelah itu, pengambilan simple random sampling, digunakan untuk memilih sampel yang tersisa. Kriteria inklusi untuk studi ini adalah wanita berusia antara 20 dan 35 tahun yang sedang hamil dan memiliki gejala mual dan muntah ringan selama trimester pertama. Studi ini mengecualikan wanita hamil berisiko tinggi dengan riwayat krisis, serta mereka yang tidak menyukai atau alergi terhadap aromaterapi pepermin. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2022. Penelitian ini telah lolos uji etik dengan Nomor: 0338/KEP/UNKAHA/LPPM/II/2022

Dalam penelitian ini, responden dilakukan intervensi dengan penekanan titik P6 dengan ibu jari sedalam 1-2 cm di berikan selama 5 menit dengan kombinasi pemberian aromaterapi peppermint. Teteskan essensial oil sebanyak 4 tetes menggunakan pipet (1 tetes 0,05 ml) pada difusser yang terisi 200 ml air. Diberikan selama 10 menit melalui difusser selama 1 hari dipagi hari. Pengukuran mual muntah dengan menggunakan lembar kuesioner pregnancy unique quantification of emesis (PUQE-24).

Dalam penelitian ini, nilai rata-rata, median, modus, simpangan baku, minimum, dan maksimum dari nilai mual dan muntah sebelum dan sesudah kombinasi intervensi akupresur P6 dengan aromaterapi pepermin diberikan melalui analisis univariat. Karena terdapat delapan belas responden, peneliti

awalnya menetapkan analisis data dengan melakukan uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk. Uji Wilcoxon digunakan karena hasil normalitas untuk data sebelum dan sesudah tidak terdistribusi secara normal.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Frekuensi Mual Muntah Sebelum Ibu Hamil Trimester I Dilakukan Kombinasi Akupresure Dan Aromaterapi Peppermint

Keterangan	Mean	SD	Min-max
Frekuensi sebelum mual muntah	4,56	0,511	4-5

Data tersebut menunjukkan bahwa sebelum menerima kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi pepermin, nilai rata-ratanya adalah 4,56, dengan simpangan baku 0,511, nilai PUQE minimum 4, dan nilai maksimum 5. Angka ini dihitung secara statistik menggunakan data dari 18 responden yang sedang hamil trimester pertama dan mengalami mual dan muntah ringan.

Dari hasil wawancara terhadap 18 ibu hamil trimester 1 bahwa mual muntah muncul begitu saja kurang lebih 6 sampai 8 minggu setelah ibu terlambat menstruasi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penyebab dari mual muntah responden adalah factor hormonal dalam mengatasinya dengan makan porsi sedikit tapi sering, minum teh hangat, makan perment yang mengandung jahe dan menghindari bau yang menyebabkan mual.

Informasi berikut ini diperoleh dari hasil kuesioner PUQE sebelum terapi: pertanyaan tentang berapa lama Anda merasa mual atau sakit perut dalam 24 jam terakhir mendapat skor 2 dari 10 responden; pertanyaan tentang apakah Anda muntah dalam 24 jam terakhir mendapat skor 2 dari 10 responden; dan pertanyaan tentang berapa kali Anda mengalami muntah kering dalam 24 jam terakhir mendapat skor 1 dari 18 responden.

Selama trimester pertama kehamilan, mual dan muntah termasuk gejala yang sering muncul. Meskipun bisa terjadi siang atau malam, mual biasanya menyerang di pagi hari. Mual biasanya dimulai sebagai rasa

tidak nyaman di bagian belakang tenggorokan, epigastrium, atau keduanya, dan berlanjut menjadi muntah. Penyakit yang disebut emmemeosis gravidarum sering muncul pada trimester pertama kehamilan. Kehamilan menyebabkan perubahan hormon wanita karena sekresi human chorionic gonadotropin oleh plasenta serta peningkatan progesteron dan estrogen. Muntah gravidarum disebabkan oleh hormon-hormon ini. Tanda-tanda aktivasi otonom vasomotor seperti berkeringat, takikardia, pingsan, dan peningkatan produksi air liur sering kali muncul bersamaan dengan mual. Evakuasi paksa isi lambung dan usus melalui mulut dikenal sebagai muntah. Sebelum muntah, gejala aktivitas otonom tinggi meliputi pucat, berkeringat, pupil melebar, takipnea, dan peningkatan produksi air liur (Ani & Alvina, 2022).

Penelitian Juwita memperlihatkan bahwa dengan menerapkan intervensi ekstra ini, ibu hamil yang tidak menerima terapi lain di titik P6 melainkan akupresur dapat dengan aman dan berhasil meminimalkan mual dan muntahnya (Juwita, 2015). Dalam penelitian lain, aromaterapi campuran pepermin terbukti efektif mengurangi rasa mual pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Rengel, Kabupaten Tuban. Penelitian ini melibatkan 41 orang dengan nilai rata-rata sebelum pengobatan sebesar 3,41 dan nilai rata-rata setelah pengobatan sebesar 1,37 (Yantina, 2018)

Tabel 2. Frekuensi Mual Muntah Sesudah Ibu Hamil trimester 1 dilakukan Kombinasi Akupresur P6 dan Aromaterapi Peppermint

Keterangan	Mean	SD	Min-max
Frekuensi sesudah mual muntah	3,44	0,511	3-4

Berdasarkan temuan penelitian, ditetapkan bahwa skala rata-rata nilai post adalah 3,44, dengan simpangan baku 0,511 dan nilai berkisar antara 3 hingga 4. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai PUQE menurun ke nilai 3, yang berada dalam kisaran ringan. Responden melaporkan merasa segar setelah menghirup kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi pepermin setelah menerima intervensi.

Setelah terapi, jawaban kuesioner PUQE menunjukkan hal berikut: Delapan responden memberikan skor dua untuk pertanyaan tentang berapa lama mereka merasa mual atau sakit perut dalam 24 jam terakhir, dua lagi untuk pertanyaan tentang apakah mereka muntah, dan satu lagi untuk pertanyaan tentang berapa kali mereka mengalami muntah kering dalam periode waktu yang sama.

Emfisema dapat diobati dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Antiemetik, antihistamin antikolinergik, dan kortikosteroid (antiperadangan) adalah contoh pengobatan farmakologis. Akupunktur, akupresur, aromaterapi, dukungan emosional, dan teknik relaksasi adalah contoh terapi nonfarmakologis.

Pada meridian perikardium terdapat titik P6. Titik ini turun melalui diafragma dan masuk ke lambung setelah bercabang ke jantung dan perikardium. Dengan menekan titik P6, stimulasi titik ini dapat mengurangi rasa mual dan muntah dengan meningkatkan sintesis beta endorfin di kelenjar pituitari dan ACTH, yang menghambat pusat muntah melalui chemoreceptor trigger zone (CTZ). (Ismi, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wiwi Wardani Tanjung yang menemukan bahwa akupresur P6 dapat mengurangi intensitas mual dan muntah pada 20 ibu hamil trimester pertama. Rata-rata skor PUQE adalah 7,30 sebelum intervensi, turun menjadi 5,45 setelah intervensi (Tanjung et al., 2020).

Peppermint memiliki aroma mentol yang kuat, bau yang dingin dan menyegarkan, serta tingkat aroma yang tinggi. Peppermint juga mengandung sifat anti-spasmodik dan bekerja dengan baik untuk mengatasi sakit kepala, mual, gangguan pencernaan, perut kembung, diare, sembelit, dan pingsan (Zuraida & Desria, 2018). Dengan mengurangi kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan neurotransmitter lainnya, aromaterapi pepermin dapat memiliki efek antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus. Hal ini dikarenakan mentol (35–45%) dan menton (10–30%)

terdapat dalam minyak peppermint (Stea et al., 2014).

Tabel 3. Pengaruh Akupresur P6 dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Intensitas Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

No	Keterangan	Mean	SD	Min-max
1	Frekuensi sebelum mual muntah	4,56	0.511	4-5
2	Frekuensi sesudah mual muntah	3,44	0.511	3-4

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai p-value 0,000 ($<0,05$) setelah dilakukan uji statistik nonparametrik Wilcoxon. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Puskesmas Banyuputih tahun 2022 memiliki pengaruh terhadap tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Akupresur atau titik perikardium 6 merupakan teknik yang digunakan untuk memberikan tekanan pada titik-titik tubuh tertentu, seperti tiga jari di bawah pergelangan tangan, guna meredakan atau mengurangi rasa mual dan muntah yang mungkin terjadi selama kehamilan. Akupresur merupakan teknik pemijatan yang didasarkan pada ilmu akupuntur, yang terkadang disebut sebagai akupuntur tanpa jarum. Akupresur yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam merupakan pengobatan nonfarmakologis untuk mengatasi rasa mual dan muntah. Berbeda dengan akupuntur yang memerlukan pelatihan, terapi akupresur tidak memerlukan keterampilan khusus karena secara teori sama dengan pemijatan. P6 (perikardium 6) adalah titik yang dapat ditekan secara manual (Tanjung et al., 2020)

Berdasarkan penelitian Ana Mariza tahun 2019, "Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama," muntah terjadi sebelum dilakukan intervensi. setelah dilakukan akupresur, nilai rata-rata 7,30 Min 5 Maks 10 dan simpangan baku 1,317 serta galat baku 0,240, diikuti nilai rata-rata 10,53 Min 9 Maks 13 dan simpangan baku 1,408 serta galat baku 0,257. Uji statistik menghasilkan

nilai P sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ibu hamil di TM I BPM Wirahayu Panjang tahun 2018 dengan kejadian mual dan muntah sebagai respon terhadap akupresur pada titik P6 (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Aplikasi aromaterapi peppermint dapat dikombinasikan dengan akupresur P6. Aromaterapi adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan minyak esensial untuk mengobati gangguan fisik dan mental. Agar minyak esensial terhubung dengan otak melalui saraf penciuman saat dihirup untuk aromaterapi peppermint, molekulnya harus terlebih dahulu berjalan melalui reseptor penciuman hidung dan mengenali fitur kimia tertentu. Selain itu, beberapa komponen utama molekul ini meninggalkan paru-paru dan memasuki sirkulasi, di mana mereka melewati penghalang darah-otak dan secara langsung berdampak pada saraf otak. Untuk mengurangi mual dan muntah karena rasa rileks dan emosi yang stabil, ondansetron memblokir reseptor di saluran pencernaan dan area postrema yang terkait dengan serotonin di chemoreceptor trigger zone (CTZ) Medulla oblongata. Untuk mengurangi muntah, chemoreceptor trigger zone (CTZ) bekerja langsung pada diafragma dan otot perut, yang merupakan otot polos sistem pernapasan (Putri, 2020).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Yuli Yantina tahun 2016 yang menemukan bahwa pemberian aromaterapi minyak atsiri peppermint pada ibu hamil trimester pertama di Desa Way Harong Timur, Kecamatan Way Lima, Kabupaten Pesawaran berpengaruh terhadap intensitas mual dan muntah. Penelitian ini melibatkan 35 responden dan didapatkan nilai rata-rata intensitas mual dan muntah sebesar 3,943 standar deviasi 1,327 standar error 0,224 sebelum dan sesudah pemberian minyak atsiri peppermint. Uji statistik menghasilkan nilai p-value 0,000 ($\leq 0,05$) dengan menggunakan uji dependen uji T (Putri, 2020).

Sebelum intervensi, para peserta hanya mengonsumsi jahe yang dipanaskan dalam jumlah sedikit dan mengalami mual. Karena manfaat dari kandungan mentol, responden merasa lebih tenang, tidak mual, dan lebih

mudah bernapas setelah menerima terapi nonfarmakologis berupa pijat akupresur P6 dan aromaterapi pepermin melalui diffuser selama sepuluh menit. Akupresur P6, yang melibatkan penekanan tiga titik jari di bawah pergelangan tangan selama lima menit di setiap sisi, juga dikombinasikan dengan aromaterapi pepermin untuk relaksasi. Aromaterapi tersebut terdiri dari campuran air 200 ml dengan tiga hingga empat tetes minyak pepermin, yang didifusikan selama sepuluh menit.

Temuan penelitian ini dikuatkan oleh penelitian lain yang memperlihatkan bahwa mengobati wanita hamil dengan akupresur P6 selama tiga hingga lima menit sambil juga menghirup aromaterapi jeruk (diffuser) selama sepuluh hingga lima belas menit pada empat hari berturut-turut secara efektif mengurangi mual dan muntah (Sulistiarini et al., 2018).

Variabel penelitian dalam penelitian ini terbatas pada pengujian khasiat pijat P6 dan peppermint. Padahal, menurut berbagai penelitian tentang hal tersebut, kebiasaan dan aktivitas fisik di rumah dapat memengaruhi mual dan muntah. Oleh karena itu, peneliti berharap agar unsur-unsur tersebut dapat digunakan sebagai variabel pengganggu yang dapat dikontrol dalam penelitian berikutnya atau digunakan sebagai variabel dalam penelitian mendatang.

IV. KESIMPULAN

Temuan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya memungkinkan diambilnya kesimpulan selaku berikut:

1. Sebelum diberikan kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi pepermin, frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama rata-rata 4,56 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 5, dengan simpangan baku 0,511.
2. Setelah diberikan kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi pepermin, frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama rata-rata 3,44 dengan nilai minimum 3 dan nilai tertinggi 4, dengan simpangan baku 0,511.

3. Nilai p uji statistik Wilcoxon nonparametrik sebesar 0,000 (<0,05). Kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi pepermin di Puskesmas Banyuputih memberikan pengaruh terhadap derajat mual muntah yang dialami ibu hamil trimester pertama tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(2).
- Einarson, T. R., Piwko, C., & Koren, G. (2013). Quantifying the global rates of nausea and vomiting of pregnancy: a meta-analysis. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 20(2).
- Fejzo, M. S., Trovik, J., Grooten, I. J., Sridharan, K., Roseboom, T. J., Vikanes, Å., Painter, R. C., & Mullin, P. M. (2019). Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 62.
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Crop Circle Corp.
- Ilmiah, J., & Imelda, K. (2021). Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil (Systematic Rivew). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), 65–68. <https://doi.org/10.52943/JIKEBI.V7I2.619>
- Ismi, N. (2021). *pengaruh Akupresur Titik PC 6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pandanwangi Malang*. ITSK RS dr. Soepraoen.
- Jansen, L. A. W., Koot, M. H., Van't Hooft, J., Dean, C. R., Bossuyt, P. M. M., Ganzevoort, W., Gauw, N., Van der Goes, B. Y., Rodenburg, J., & Roseboom, T. J. (2021). The windsor definition for hyperemesis gravidarum:

- A multistakeholder international consensus definition. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 266, 15–22.
- Juwita, L. (2015). Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan (Literature Review: Complementary Therapy of Acupressure on Point of Pericardium 6 for Overcoming Nausea and Vomiting in Early Pregn. *Jurnal Ners Lentera*, 3(1), 40–50.
- Kjeldgaard, H. K., Eberhard-Gran, M., Benth, J. Š., Nordeng, H., & Vikanes, Å. V. (2017). History of depression and risk of hyperemesis gravidarum: a population-based cohort study. *Archives of Women's Mental Health*, 20(3), 397. <https://doi.org/10.1007/S00737-016-0713-6>
- Kusharyadi, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. 13(3), 218–224.
- Marlina, H., & Warlenda, S. V. (2022). Pericardium 6 (PC6) Acupressure in Reducing the Frequency of Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women in the Work Area of Community Health Center X. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(6), 2815–2826.
- No, G. G. (2016). *The management of nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum*.
- Nurgiwiyati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. IN Media.
- Putri, C. S. F. (2020). Pencegahan Hiperemesis Gravidarum Terhadapny. I Hamil 16minggu Dengan Menggunakan Aromaterapi Peppermint Di Pmb Indahsuprihatin, Amd. Keb Lampung Selatan. Poltekkes Tanjungkarang.
- Stea, S., Beraudi, A., & De Pasquale, D. (2014). Essential oils for complementary treatment of surgical patients: State of the art. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/726341>
- Sulistiarini, U., Widyawati, M. N., & Rahayu, D. L. (2018). Studi literatur: acupressure pericardium dan aromatherapy citrus untuk mengurangi mual muntah ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 146–156.
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 265.
- Van den Heuvel, E., Goossens, M., Vanderhaegen, H., Sun, H. X., & Buntinx, F. (2016). Effect of acustimulation on nausea and vomiting and on hyperemesis in pregnancy: A systematic review of Western and Chinese literature. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/S12906-016-0985-4/FIGURES/3>
- Yantina, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2(4).
- Zuraida, E., & Desria, S. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Menara Ilmu*, 12(4). <https://doi.org/10.33559/MI.V12I4.745>