

# Efektivitas Aromaterapi Citrus Lemon dan Pijat Akupresur PC6 Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1

Oleh:

Nissa Nahdiana

Siti Cholifah

Progam Studi Pendidikan Profesi Bidan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2023

# Pendahuluan

Mual muntah adalah proses keluarnya sebagian atau semua isi makanan di dalam lambung dikarenakan meningkatnya kadar *progesterone*, *estrogen*, serta *Human Chorionic Ghonadotropin* atau (*HCG*) yang ada dalam tubuh akibat adanya konsepsi

- Tahun 2015 angka kejadian *emesis gravidarum* di Indonesia 543 orang ibu hamil dari 2.203 yang dapat diobservasi
- Di Puskesmas Bangkingan bulan Agustus-September ibu hamil dengan emesis gravidarum sebanyak 64%

Masih tingginya angka mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangkingan

Pemberian Vitamin B6 yang menimbulkan sakit kepala, fungsi ginjal mengalami gangguan, cepat mengantuk, mual, dan nafsu makan yang menghilang

Pemberian terapi komplementer Aromaterapi Lemon dan Akupresur PC

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1

Apakah Aromaterapi Citrus Lemon bisa menurunkan mual muntah pada ibu hamil Trimester I?

2

Apakah pijat akupresur PC6 bisa menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I?

3

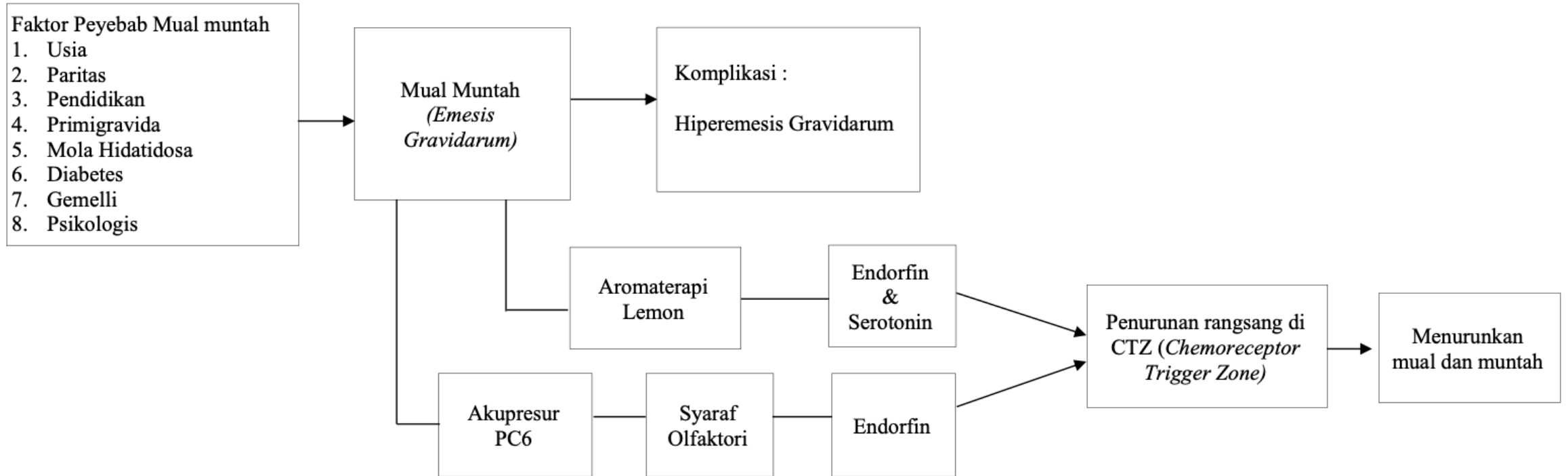
Manakah yang lebih efektif pemberian aromaterapi citrus lemon atau akupresur PC6?

# Metode

**Design** Quasi Experimental dengan Two Group Pretest Posttest. **Populasi** Ibu hamil trimester I dengan keluhan mual dan muntah di Puskesmas Bangkingan Surabaya. **Sampel** 40 ibu hamil dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 dengan pemberian aromaterapi citrus lemon dan kelompok 2 dengan pemberian Akupresur PC6. Dengan kriteria inklusi: Bersedia menjadi responden. Usia kehamilan  $\leq$  12 Minggu. Tidak ada alergi aromaterapi. Tidak konsumsi vitamin B6. Tidak ada komplikasi kehamilan. Teknik Sampling Non Probability Dengan Quota sampling. **Tempat dan Waktu** Penelitian dilakukan di Puskesmas Bangkingan Surabaya, Pelaksanaan pada bulan November – Desember 2022. **Alat dan Bahan:** Citrus lemon, Smelling strip (kertas), Kuesioner PUQE-24  
**Pengumpulan Data**

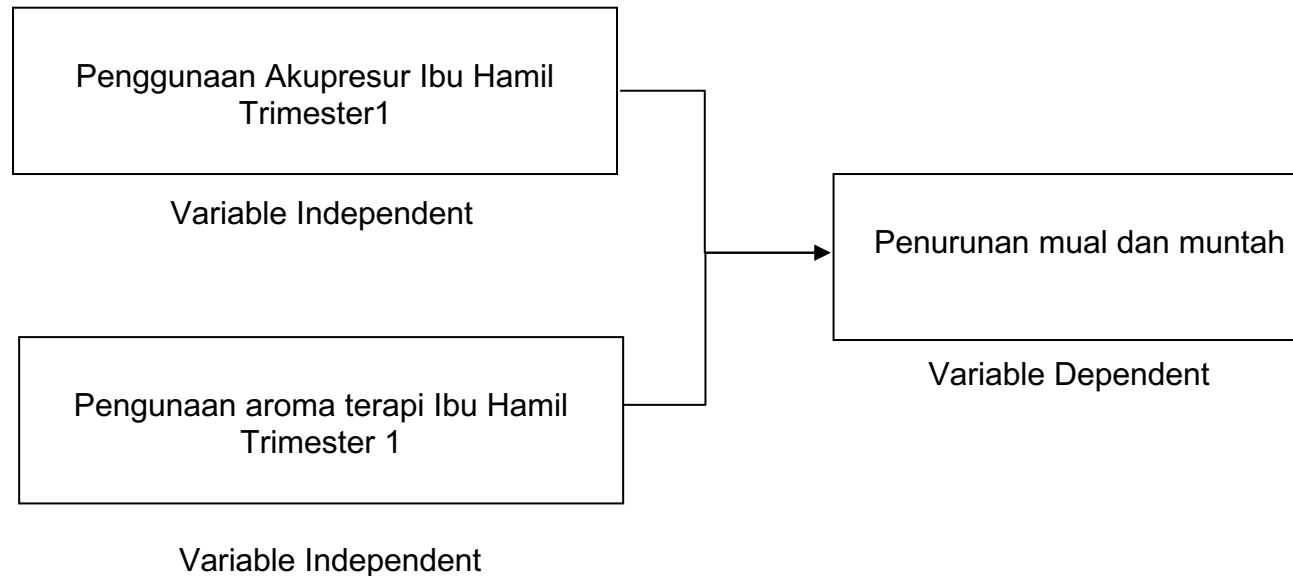
Menentukan jumlah sampel penelitian Memberikan *informed consent*, Melakukan *pretest*, Memberikan kuesioner PUQE-24 Pada kelompok I diberikan aromaterapi citrus lemon dan kelompok II diberikan pijat akupresur PC6, Mengukur frekuensi mual dan muntah dari posttest. **Teknik Analisa** Uji T-Test Independent dengan taraf signifikansi  $\alpha \leq 0,05$

# Kerangka Teori



Sumber: modifikasi Santriwati. (2019) & Tanjung, Wiwi Wardani, and Eva Yusnita Nasution (2021)

# Kerangka Konsep



# Hasil

## Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=40)

Karakteristik	Kelompok Aromaterapi (n=20)		Kelompok Akupresur (n=20)	
	n	%	n	%
<b>Usia</b>				
20-25	14	70	18	90
26-31	6	30	2	10
<b>Paritas</b>				
Primigravida	17	85	16	80
Multigravida	3	15	4	20
<b>Pendidikan</b>				
Rendah	4	20	6	30
Menengah	9	45	11	55
Tinggi	7	35	2	15
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	11	55	8	40
Tidak Bekerja	9	45	12	60

Mayoritas responden aromaterapi dan akupresur berusia 20-25 tahun, pada responden aromaterapi sebanyak (70%) dan akupresur sebanyak (90%) tidak ada yang berusia <20 dan  $\geq$  35 tahun. Pada paritas hampir semua merupakan primigravida dengan hasil responden aromaterapi (85%) dan akupresur (80%) dengan pendidikan paling banyak merupakan tingkat menengah (45%) responden aromaterapi dan (55%) responden akupresur dengan status bekerja (55%) pada responden aromaterapi dan (40%) pada responden akupresur

## Distribusi Rerata Skor Mual Muntah Ibu Hamil

	Pretest Mean $\pm$ SD	Posttest Mean $\pm$ SD
Kelompok Aromaterapi	9.55 $\pm$ 1.66	4.80 $\pm$ 1.73
Kelompok Akupresur	10.30 $\pm$ 1.86	7.10 $\pm$ 1.832

## Hasil Analisis Uji Independent T Test Efektifitas Aromaterapi Dan Akupresur Menurunkan Mual Muntah

Kelompok	Median		p
	n	Minimum- Maksimum	
Aromaterapi Pre Test Post Test	20	9.50 (7-14) 4 (3-9)	0.000
Akupresur Pre Test Post Test	20	10 (7-14) 7 (4-11)	



## Hasil Uji Perbedaan Efektivitas Aromaterapi dan Akupresur

	selisih Mean $\pm$ SD	p
Kelompok Aromaterapi	4.70 $\pm$ 1.52	0.465
Kelompok Akupresur	3.20 $\pm$ 1.70	

# Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Bangkingan rerata skor mual muntah responden aromaterapi dan akupresur masih tinggi dengan sebagian besar merupakan primigravida. Ibu hamil primigravida lebih sering mengalami *emesis gravidarum* karena pada kehamilan pertamanya masih belum berpengalaman beradaptasi dengan hormon *estrogen* dan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang dapat menimbulkan keluhan mual muntah. Selain itu, masih tingginya nilai mual muntah pada ibu hamil berhubungan dengan pekerjaan, karena ibu hamil yang bekerja sering kali mengalami stress pekerjaan sehingga menurunkan nafsu makan dan kekuatan fisik yang menyebabkan mual muntah. Hasil penelitian didapatkan responden yang berpendidikan rendah sebanyak (20%) pada responden aromaterapi dan (30%) pada responden akupresur. Ibu hamil dengan pendidikan rendah mempengaruhi dirinya untuk dapat menerima informasi terkait informasi seputar kehamilan serta kurangnya perilaku memotivasi diri dalam keluhan yang dialami. Usia merupakan salah satu indikator mengukur tingkat kematangan dalam mengambil sebuah keputusan yang mengacu dalam mengambil keputusan dan pengalaman untuk dapat berpikir secara logis terhadap keluhan yang dialami seperti mual muntah yang dialami di masa kehamilan.

Non Farmakologis :  
Aromaterapi

Setelah pemberian aromaterapi didapatkan nilai  $P\ value = 0.000$  yang menunjukkan terdapat pengaruh dalam pemberian aromaterapi. Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujayati (2022) bahwa aromaterapi efektif dalam menurunkan mual muntah dengan nilai  $P\ value = 0.0001$ . Pada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bangkingan ibu hamil menyukai aroma dari citrus lemon karena sejuk dan segar. Kandungan aromaterapi citrus lemon antara lain *limonene*, *linalool*, citral dan asam *pantotenat*, kandungan tersebut yang bekerja pada syaraf pusat untuk menstabilkan syaraf pusat sehingga memunculkan perasaan senang, tenang sehingga menambah nafsu makan, dan lancarnya peredaran darah. Cara kerja dari aromaterapi, ketika citrus lemon dihirup syaraf *lfaktori* akan mentransmisikan aroma tersebut ke sistem limbik yang kemudian *endorfin* memunculkan *serotonin* sepanjang *Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ)* yang membuat ibu hamil merasa tenang sehingga menurunkan mual muntah. Dari stimulasi tersebut yang membantu untuk melepaskan neurokimia seperti endorfin, serotonin dan norephierin

Non Farmakologis :  
Akupresur PC6

PC6, pijat yang berasal dari Tiongkok ini efektif dalam penurunan mual muntah. Pada penelitian ini didapatkan setelah pemberian pijat akupresur PC6 nilai  $P\ value = 0.000$  yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hal ini ditunjang dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Detty 2018) bahwa pijat akupresur PC6 efektif dalam menurunkan mual muntah dengan nilai  $P\ value = 0.000$ .

Cara kerja akupresur ketika titik PC6 (meridian membran jantung) yang berada 3 jari atau 2 cun di atas pergelangan kemudian dipijat 30 kali searah jarum jam. Pijatan tersebut akan menstimulasi pelepasan *beta-endorphin* di *hiposisis* sepanjang *Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ)* yang mengandung reseptor berbagai senyawa *neuroaktif* penghambat pusat mual muntah sehingga menurunkan frekuensi mual muntah.

Dari hasil penelitian di Puskesmas Bangkingan didapatkan bahwa aromaterapi dan akupresur PC6 efektif dalam menurunkan mual muntah, dari hasil Uji T-Test didapatkan nilai  $P \text{ value} = 0.000$  yang artinya signifikan dapat menurunkan mual muntah. Selisih sebelum dan setelah pemberian didapatkan aromaterapi  $Mean \pm SD$   $4.70 \pm 1.52$  dan akupresur  $Mean \pm SD$   $3.20 \pm 1.70$  dari nilai  $Mean$  didapatkan aromaterapi efektif dalam menurunkan mual muntah, tetapi dari Uji didapatkan nilai  $p \text{ value} = 0.465$  yang artinya tidak ada perbedaan antar keduanya dengan begitu pengobatan *non farmakologis* tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan mual muntah.

- Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden ibu hamil trimester I ialah primigravida yang mengalami mual muntah dengan status pendidikan menengah. Dari hasil didapatkan bahwa rata-rata mual muntah sebelum diberikan aromaterapi adalah  $9.55 \pm 1.66$  dan setelah diberikan aromaterapi adalah  $4.80 \pm 1.73$ . Sedangkan pada responden akupresur sebelum diberikan pijatan PC6 nilai rata-rata  $10.30 \pm 1.86$  dan setelah pemberian rata-rata adalah  $7.10 \pm 1.83$  dengan hasil uji nilai  $P \text{ value} = 0.000 < 0.05$  yang artinya efektif dalam menurunkan mual muntah. Melalui hasil selisih didapatkan nilai  $P \text{ value} = 0.465 > 0.05$  yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara pemberian aromaterapi dan akupresur dengan begitu kedua pengobatan *non farmakologis* tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.
- Saran yang dapat diberikan ialah diharapkan dari hasil penelitian ini supaya petugas kesehatan khususnya bidan agar menerapkan pemberian aromaterapi *citrus lemon* dan pijat akupresur PC6 pada ibu hamil dengan keluhan emesis gravidarum karena efektif dan aman untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil.

