



Combination of Lemon Aromatherapy and PC 6 Acupressure in Pregnancy Nausea Vomiting Trimester I

Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Accupresure PC 6 pada Ibu Hamil Mual Muntah Trimester I

Meika Jaya Rochkmana¹, Widiyowati², Dwi Kustriyanti³
Prodi Pendidikan dan Profesi Bidan, Universitas Karya Husada Semarang^{1,2}
Prodi S1 Keperawatan, Universitas Karya Husada Semarang³

ARTICLE INFORMATION

Received: 29, May, 2023
Revised: 30, May, 2023
Accepted: 31, May, 2023

KEYWORD

Aromatherapy lemon, Accupresure PC 6, Pregnancy, Vomiting

Aromaterapi lemon, Accupresure PC 6, Ibu hamil, Mual munta

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Meika Jaya Rochkmana
Address: Desa Bodeh Rt/Rw 01/01
Kecamatan bodeh Kabupaten Pemalang
E-mail: meika.meyrochkana@gmail.com
No. Tlp : 085600025261

DOI 10.56013/jurnalmidz.v6i1.2156

ABSTRACT

Morning sickness occurs in early pregnancy which is characterized by nausea and vomiting. Management can use a combination of lemon aromatherapy and acupressure pericardium 6 (PC 6). Purpose of the study: To determine the effect of the combination of lemon aromatherapy and PC6 acupressure on nausea and vomiting in first trimester pregnant women. Methods: This type of research was quasi-experimental with one group pr test post test design. The research sample was 17 respondents with purposive sampling technique. The research instrument was the PUQE 24 questionnaire. The research was carried out by giving the PUQE 24 questionnaire before and after the intervention. The combination intervention of lemon aromatherapy and PC 6 acupressure was given once a day for 4 consecutive days according to the SOP. Result: There is an effect of combination of lemon aromatherapy and PC 6 acupressure on nausea and vomiting in first trimester pregnant women with value of 0.000. Conclusion: the combination of lemon aromatherapy and PC 6 acupressure can be used as an alternative to treat nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

*Morning sickness terjadi pada awal kehamilan yang ditandai dengan mual dan muntah. Penatalaksanaan dapat menggunakan kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur perikardium 6 (PC 6). Tujuan penelitian: Mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC6 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Metode: Jenis penelitian *quasi experiment* dengan *one group prê test post test design*. Sampel penelitian 17 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner PUQE 24. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner PUQE 24 sebelum dilakukan intervensi dan sesudah diberikan intervensi. Intervensi kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 diberikan 1 kali sehari selama 4 hari berturut-turut sesuai dengan SOP. Hasil penelitian: Ada pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan *p value* sebesar 0,000. Kesimpulan: kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 dapat*

dijadikan alternatif untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan baik fisik, mental maupun social¹. Kehamilan merupakan suatu keadaan perkembangan janin dalam rahim yang diawali dengan pembuahan dan diakhiri dengan persalinan. Kehamilan trimester I sering dianggap sebagai periode penyesuaian terhadap kondisi ibu yang sedang mengandung. Penyesuaian diri pada ibu hamil meliputi perubahan fisik, aktivitas dan hormon yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. *Morning sickness* yang ditandai dengan mual dan muntah terjadi pada awal kehamilan. Ibu hamil menjadi lebih mudah sensitif dan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya.² Mual muntah pada ibu hamil dipengaruhi juga oleh faktor seperti anemia, *primigravida*, *molahidatidosa*, usia, psikosomatik, riwayat keturunan, endokrin, metabolik, alergi, infeksi dan pola makan. Peningkatan kadar hormon *estrogen* dan *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) pada kehamilan trimester I menjadi penyebab utama keadaan mual muntah. Peningkatan kadar *progesterone*, *estrogen* dan *HCG* dapat menjadi faktor pencetus mual dan muntah. Peningkatan kadar hormon *progesterone* menyebabkan otot polos pada sistem *gastrointestinal* mengalami relaksasi sehingga motilitas lambung menurun dan pengosongan lambung melambat. *Refluks esophagus*, penurunan motilitas lambung dan penurunan sekresi asam hidoklorid juga berkontribusi terhadap terjadinya mual dan muntah. Ibu hamil trimester I sebenarnya mengalami mual muntah dalam porsi yang wajar (*emesis gravidarum*). Gejala mual muntah dapat bersangsung sampai kehamilan berusia 4 bulan³.

Hiperemesis gravidarum dapat menyebabkan cadangan karbohidrat habis dipakai untuk keperluan energi, sehingga pembakaran tubuh beralih ke cadangan lemak dan protein. Pembakaran lemak yang kurang sempurna menyebabkan badan keton dalam darah, yang menyebabkan peningkatan gejala klinik. Muntah mengeluarkan sebagian cairan lambung, serta elektrolit natrium, kalium dan kalsium. Penurunan kalium akan menambah beratnya muntah. Muntah yang berlebihan menyebabkan cairan tubuh berkurang sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang mengakibatkan peredaran darah terganggu. Apabila distribusi O₂ dalam darah dan makanan ke jaringan tubuh berkurang maka dapat mengakibatkan kerusakan pada jaringan tubuh. Muntah berlebihan juga dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah kapiler pada lambung dan *esophagus* yang bisa menyebabkan muntah darah⁴.

Penatalaksanaan dalam penelitian ini menggunakan kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur perikardium 6 (PC6) untuk mengurangi mual dan muntah. Aromaterapi lemon yang diberikan melalui inhalasi dikombinasikan dengan pemberian akupresur pada titik perikardium 6 (PC 6), metode pemberian secara bersamaan sesuai dengan SOP kombinasi. Aromaterapi lemon berfungsi untuk membangkitkan semangat, mencerahkan pandangan dan membantu meningkatkan suasana hati⁵. Penggunaan minyak aromaterapi juga dapat mengurangi stres, menambah energi dan relaksasi⁶. Mekanisme kerja aromaterapi lemon dalam menangani mual dan muntah dengan mempengaruhi sistem saraf dan otot-otot monoterpen yang menghambat *asetilkolin esterase* dengan mengaktifkan *alfa pinen beta pinen* termasuk pada otot polos pernafasan diafragma dan saraf parasimpatis peruts sehingga mengurangi rasa mual.

Akupresur merupakan salah satu bentuk relaksasi. Akupresur adalah seni penyembuhan kuno menggunakan jari untuk menekan titik-titik penyembuhan secara bertahap yang merangsang

kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Akupresur menggunakan titik-titik tekanan yang sama pada meridian organ. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan energi tubuh untuk membantu penyembuhan. Akupresur selain menghilangkan rasa sakit juga menyeimbangkan energi tubuh dan menjaga kesehatan lebih baik, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan relaksasi yang mendalam. Penelitian ini mengkombinasikan antara aromaterapi lemon dan akupresur pada perikardium 6 (PC6) agar lebih efektif dalam menangani mual muntah. Akupresur menggunakan titik-titik tekan pada meridian organ yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami, sehingga mual muntah berangsur-angsur berkurang. Hal ini menjadi lebih efektif saat ibu hamil dalam kondisi rileks dengan pemberian aromaterapi lemon. Terapi aromaterapi lemon menggunakan panca indera yang menghirup aroma lemon, kemudian merangsang saraf dan otot-otot monoterpen termasuk pada otot polos pernafasan diafragma dan saraf parasimpatis perut sehingga mengurangi rasa mual.

Metode

Desain dalam penelitian ini menggunakan *quasi experiment*. Pendekatan yang digunakan yaitu *one group pretest posttest design*. Pengambilan sampel didasarkan pada teori yang menyatakan bahwa untuk penelitian eksperimen sampel yang direkomendasikan adalah 10-20 orang, karena penggunaan sampel di atas 20 orang tidak akan menambah nilai signifikansi, dan sebaliknya jika kurang dari 10 maka perlu dilakukan penambahan sampel.⁷ Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 17 responden, dimana 17 responden di beri kombinasi aromaterapi lemon dan *accupresure* PC 6. Pemberian aromaterapi lemon secara inhalasi menggunakan *diffuser* elektrik dengan mencampurkan aromaterapi lemon 2 tetes ke dalam air 100 ml, pemberian aromaterapi lemon selama 10 menit dikombinasikan atau bersamaan dengan penekanan pada titik PC 6 (Neiguan) dengan menggunakan jari jempol secara sirkuler pada pergelangan tangan bagian dalam, 3 jari (2 cun) diatas pergelangan di antara tendon sebanyak 1x sehari @ 7 menit pada sore hari selama 4 hari. Instrumen yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Kuesioner PUQE 24

Kuesioner PUQE 24 mengukur frekuensi atau berapa kali mual atau muntah selama 24 jam.⁸Pertanyaan terdiri dari:

- a. Pertanyaan frekuensi mual dalam 24 jam

Skor diberikan berdasarkan frekuensi mual dalam 12 jam dengan pilihan 1-15 kali.

- b. Pertanyaan frekuensi muntah dalam 24 jam

Skor diberikan berdasarkan frekuensi muntah dalam 12 jam dengan pilihan 1-10 kali.

2. Lembar observasi mual muntah

3. SOP pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC6 pada ibu hamil yang mengalami mual muntah.

4. *Informed consent*

Peneliti melakukan uji normalitas *shapiro-wilk* karena karena sampel kurang dari 50 orang. Analisa bivariat yang digunakan adalah *wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian mual muntah ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Mual muntah ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

Mual Muntah	Mean	SD	Min-Maks
Sebelum	9	1,500	6-11
Sesudah	4	0,883	3-6

Tabel 1 menunjukkan bahwa mual muntah responden sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 rata-rata sebesar 9 dan sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 sebesar 4.

Hasil analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Akupresur PC 6 Terhadap Mual Dan Muntah pada Ibu Hamil

Trimester I				
Mual Muntah	Mean	SD	Min-Maks	P value
Sebelum	9	1,500	6-11	0,000
Sesudah	4	0,883	3-6	

Tabel 2 menunjukkan hasil uji *wilcoxon* diperoleh *p value* sebesar 0,000 sehingga H_0 diterima.

Pembahasan

Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Akupresur PC 6

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mual muntah responden sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 rata-rata sebesar 9 dan sesudah diberikan akupresur PC 6 sebesar 4. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan mual muntah responden sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 sebesar sebesar 5. Mual dan muntah atau disebut juga *emesis gravidarum* merupakan keluhan yang diakibatkan peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta.⁴ Mual muntah termasuk masalah kesehatan pada ibu hamil trimester I. Derajat mual muntah pada ibu hamil berbeda-beda. Ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat disebabkan beberapa faktor seperti faktor fisik dan faktor psikologis. Mual muntah yang disebabkan faktor fisik karena adanya peningkatan perubahan kadar hormon selama proses kehamilan, sedangkan faktor psikologis dapat disebabkan kurangnya kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan dan belum mempunyai pengalaman menjalani kehamilan. Mual muntah pada ibu hamil bila tidak segera diatasi dapat berkembang menjadi *hiperemesis gravidarum* sehingga membutuhkan penatalaksanaan seperti penatalaksanaan non farmakologi.

Puskesmas Losari Kabupaten Pematang selama ini memberikan penatalaksanaan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan memberikan edukasi mengenai cara mengurangi mual muntah seperti makan dan minum sedikit tapi sering, makan makanan yang tidak merangsang mual dan muntah. Bidan juga memberikan penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan vitamin B6 (*piridoksin*) untuk mengatasi mual muntah, namun belum menggunakan terapi non farmakologis seperti kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur perikardium 6 (PC 6). Pada penelitian ini penatalaksanaan untuk mual muntah dilakukan dengan memberikan esensial aromaterapi yang dapat berfungsi mengurangi stres, menambah energi dan relaksasi.⁶ Akupresur juga merupakan

salah satu bentuk relaksasi. Akupresur adalah seni penyembuhan kuno menggunakan jari untuk menekan titik-titik penyembuhan secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Akupresur menggunakan titik-titik tekanan yang sama pada meridian organ. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan energi tubuh untuk membantu penyembuhan. Akupresur dapat menghilangkan rasa sakit, menyeimbangkan energi tubuh, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan relaksasi yang mendalam.⁹

Berdasarkan teori di atas pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur perikardium 6 (PC 6) dapat membantu ibu hamil trimester I dalam mengurangi mual muntah. Aromaterapi lemon yang diberikan melalui inhalasi menggunakan *diffuser* elektrik yang dikombinasikan dengan pemberian akupresur pada titik perikardium 6 (PC 6), metode pemberian kedua intervensi ini dilakukan secara bersamaan agar lebih efektif dalam mengurangi mual muntah untuk mencegah mual muntah yang lebih berat atau *hiperemis gravidarum*.

Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Akupresur PC 6 Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh *p value* sebesar 0,000 sehingga H_0 diterima, berarti ada pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Mual muntah pada ibu hamil disebabkan naiknya Qi pada lambung dalam TCM, Qi mempunyai 4 gerakan yang disebut Qi Ji yaitu keluar masuk atas dan bawah. Gerakan Qi pada lambung adalah ke bawah dan bila gerakan Qi ke atas maka akan timbul gejala-gejala mual dan muntah yang sangat mengganggu.² Aromaterapi lemon akan membuat nyaman dan rileks, melarutkan pegal-pegal dan nyeri, juga memberi efek yang merangsang dan mengembalikan energi. Molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak.¹⁰ Pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Penekanan dilakukan pada titik PC 6 (*Neiguan*) yang terdapat di pergelangan tangan bagian dalam, 3 jari (2 cun) diatas pergelangan di antara tendon. Tekanan pada titik PC 6 secara sirkuler dapat menstimulasi otot-otot tubuh sehingga tidak menjadi tegang dan memperkuat sel-sel saluran pencernaan terhadap gangguan hormon kehamilan sehingga dapat menurunkan rangsang mual muntah ke pusat muntah. Tekanan pada titik PC 6 meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek rileks, pada lambung dan kondisi emosi psikologis ibu sehingga gejala *emesis gravidarum* seperti mual muntah pada ibu hamil berkurang. Pada saat yang bersamaan ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah menghirup aromaterapi lemon, melalui panca indra penciuman, yang merangsang saraf hidung dan otak. Aroma lemon akan menguap dan menyebar di seluruh ruangan melalui *diffuser* elektrik. Saat ibu hamil trimester I menghirup uap tersebut, maka aromanya memasuki rongga hidung kemudian merangsang sistem saraf di otak yang berperan untuk mengatur emosi. Aroma lemon merangsang area hipotalamus di otak dan memproduksi hormon serotonin yang dapat memperbaiki emosi, sehingga merangsang saraf-saraf lainnya sehingga menjadi lebih rileks dan bisa mengurangi mual muntah. Pada penelitian sebelumnya diketahui bahwa ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Demikian pula dengan penelitian tentang akupresur pada titik perikardium 6

(PC 6) yang diperoleh hasil bahwa ada pengaruh akupresur terhadap penurunan mual muntah pada kehamilan trimester I.

Simpulan

Ada pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Losari Kabupaten Pematang. Ibu hamil dapat memperoleh informasi dan memanfaatkan kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur PC 6 sebagai terapi alternatif dalam mengatasi mual muntah yang terjadi selama kehamilan trimester I.

Daftar Pustaka

- Lusiana Gultom JH. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Zifatama Jawa; 2020.
- Rasida Ning Attiqoh. *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. Jakarta: One Peach Media; 2020.
- Prillia Detiana. *Hamil Aman Dan Nyaman Di Atas 30 Tahun*. Yogyakarta: Media Pressindo; 2015.
- Ida Bagus Manuaba. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Dan KB*. Jakarta: EGC; 2012.
- Hasnidar dkk. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2020.
- Wa Ode Rahmayanti. *Buklet: Pelaksanaan Tradisi Padole-Dole Pada Anak Suku Buton*. Makasar: Islam Cahaya Indonesia; 2021.
- Prihanti GS. *Pengantar Biostatistik*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang; 2018.
- Shannon L Perry. *Maternal Child Nursing Care in Canada*. Kanada: Elsevier; 2017.
- M. Ferry Wong. *Acuyoga: Kombinasi Akupresur Dan Yoga*. Jakarta: Penebar Plus; 2015.
- Tatang S Julianto. *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish; 2016.