



Penerapan Akupresur dan Terapi Aroma Lavender pada Ibu Hamil Trimester Pertama untuk Mengurangi *Morning Sickness* Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Ani Retni ¹, Harismayanti ¹, Indriyani Abunio ¹

¹ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

INFORMASI

Korespondensi:
indriyani.abunio11@gmail.com

Keywords:

Acupressure, Aroma therapy, Morning Sickness, Pregnant, Trimester I

ABSTRACT

Background: Nausea and vomiting in pregnant women are physiological, but if not treated immediately, the mother will experience hyperemesis gravidarum, so it requires non-pharmacological techniques to overcome the discomfort experienced by pregnant women.

Objective: to apply acupressure and lavender aromatherapy to pregnant women in the 1st trimester to reduce morning sickness in the Limboto Community Health Center Working Area.

Method: This research uses the experimental design method (two group pre-test post-test design), this type of research is carried out with how to divide two sample groups. The sample used in this research consisted of 14 respondents from first trimester pregnant women who experienced morning sickness who were divided into 2 groups.

Result: On administering acupressure The value obtained is sign. (2-tailed) pre = .000 ≤ 0.05 and the value obtained is sign. (2-tailed) post = .000 ≤ 0.05, while giving lavender aromatherapy The value obtained is sign. (2-tailed) pre = .000 ≤ 0.05 and the value obtained is sign. (2-tailed) post = .000 ≤ 0.05.

Conclusion: There is an effect before and after giving acupressure and giving lavender aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester in the working area of the Limboto Community Health Center. Suggestion: Can be used as information and knowledge in improving and maintaining health status as well as applying research on administering acupressure and lavender aromatherapy to reduce nausea and vomiting.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses normal dan alami. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil (Prawirohardjo, 2020).

Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi pada awal kehamilan yaitu mual dan muntah. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Gejala mual dan muntah sering ditemukan pada ibu hamil trimester 1 yang penyebabnya bisa bermacam-macam yaitu peningkatan hormon estrogen, progesteron dan pengeluaran hormon HCG (Human Chorionic Gonadotrophin) dari plasenta (Risa & Ritawani, 2019).

World Health Organization (WHO, 2019) jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai (12,5%), dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai (0,3%) di Swedia, (0,5%) di Canada, (10,8%) di China, (0,9%) di Norwegia, (2,2%) di Pakistan, dan (1,9%) di Turki.

Angka ibu hamil dengan kasus emesis gravidarum di wilayah Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 yakni terdapat 2.203 angka kehamilan ibu, didapati sebanyak 543 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum, di periode awal masa kehamilan. Sehingga, dapat dirata-ratakan angka kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2019 yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60 hingga 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40 hingga 60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data yang didapatkan di Puskesmas Limboto, diperoleh data terakhir di bulan Oktober-Desember 2023 sebanyak 403 orang ibu hamil, dan 98 orang ibu hamil trimester I yang mengalami *morning sickness*.

Mual dan muntah pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi jika tidak segera diatasi ibu akan mengalami hiperemesis gravidarum (mual muntah yang berlebihan). Selain itu juga akan menimbulkan dampak lainnya yang membahayakan kondisi ibu dan janinnya. Dampak nausea pada ibu hamil yaitu seperti tubuh menjadi lemah, wajah pucat, dehidrasi, serta darah akan menjadi kental karena adanya pelambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang (Fera Septa et al., 2021).

Gejala mual biasanya terjadi pada pagi hari tetapi ada

pula yang timbul setiap saat pada malam hari. Rasa mual biasanya dimulai pada minggu-minggu pertama kehamilan dan berakhir pada bulan keempat (Farida & Lola, 2020). *Morning sickness* akan bertambah berat menjadi Hiperemesis gravidarum yang menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis, sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental yang dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya (Ika, 2020).

Pendapat Amiliano (2018), bahwa dampak *morning sickness* apabila tidak ditangani dengan baik, maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat, serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan, sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit, atau defisiensi nutrisi. Penderita yang mengalami *morning sickness* akan menjadi hiperemesis gravidarum dengan skala muntah mencapai hingga 10 kali selama 24 jam, maka akan berakibat buruk bagi kesehatan ibu hamil. Hal ini, dapat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari ibu (Ani dkk, 2020).

Salah satu pengobatan non farmakologi yang mudah diterapkan dalam mengatasi mual dan muntah yaitu dengan terapi akupresur yang merupakan teknik pengobatan komplementer yang berkaitan dengan akupunktur dengan cara menekan titik-titik tertentu pada tubuh. Di Tiongkok, terapi akupresur pada titik perikardium 6 dianggap kunci dalam mengurangi gejala mual muntah (Sulistiarini et al., 2018).

Terapi akupresur pada titik perikardium 6 mampu merangsang hormon kortisol dalam meningkatkan metabolisme tubuh sehingga rasa mual dan muntah yang dialami ibu dapat berkurang. Penerapan terapi akupresur sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu (Mariza & Ayuningtias, 2019). Titik akupresur yang dapat mengatasi mual muntah yaitu titik perikardium 6. Titik perikardium 6 (Nei guan) tersebut letaknya berada di 2 cun atau 3 jari dari garis pergelangan tangan. Pada titik perikardium 6 ini dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil, pemijatan dilakukan 3 hari selama ibu mengalami mual dengan memijat berlawanan jarum jam (sedasi) sebanyak 50 kali atau 2-3 menit. Titik perikardium 6 ini dapat memperlancar aliran darah keseluruhan tubuh serta mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi ini pada titik tersebut mual muntah yang dira-

sakan ibu dapat berkurang (Martini et al., 2021).

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial dari herbalyang dapat memberikan efek relaksasi ketika dihirup. (Nur'aini & Sarwinanti, 2019). *Essential oil lavender* yang dijadikan aromaterapi mampu menolong ibu hamil guna menurunkan intensitas derajat mual muntah yang tengah dialami. Hal ini karena manfaat yang terkandung didalamnya tidak memiliki efek yang dapat membahayakan ibu maupun janin yang dikandungnya. *Essential oil lavender* dipercaya mampu membantu mengatasi keluhan ibu hamil terhadap kasus emesis gravidarumnya serta dapat mengatasi untuk penurunan intensitas mual muntah (Ani dkk, 2020).

Aromaterapi digunakan melalui inhlesi caranya ditempatkan di atas peralatan listrik, dimana peralatan listrik ini sebagai ala penguap. Kemudian ditambahkan dua sampai lima tetes minyak aromaterapi dalam vaporiser dengan 10 ml air untuk mendapatkan hasil uap air. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi, dapat dicampur dengan air, dengan komposisi 4 tetes aromaterapi untuk 10 ml air, hingga dapat menghasilkan aroma yang segar dan wangi. Efekaromaterapi bagi yang menghirupnya yaitu dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, kedamaian, menyegarkan dan dapat mengatasi permasalahan mual pada ibu hamil (Rahayu, 2018).

Penelitian serupa menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi mual muntah ibu hamil karena memiliki komponen utama berupa *linalool dan linalyl asetat* yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi (Rahayu, 2018). *Linalool* merupakan komponen lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang, komponen ini dapat berkhasiat guna menekan skala mual muntah yang dialami ibu hamil dan membuat ibu hamil merasa nyaman dan tenang (Rosalinna, 2019).

Saat dilakukan wawancara pada ibu hamil trimester I yang mengalami *Morning Sickness*, mereka belum pernah menggunakan terapi nonfarmakologis dan belum pernah menggunakan akupresur dan Aromaterapi Lavender untuk mengurangi *Morning Sickness* tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Akupresur dan Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester 1 untuk Mengurangi *Morning Sickness* di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experimental design (two group pre-test post-test design)*, jenis penelitian ini dilakukan dengan cara membagi dua kelompok sampel. Dimana hanya menggunakan dua kelompok subjek yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes sebelum diberikan perlakuan. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 responden ibu hamil trimester I yang mengalami *morning sickness*. Dan dibagi 2 kelompok yang akan diberikan perlakuan yaitu kelompok pertama 7 responden yang diberikan akupresure dan kelompok kedua 7 responden yang diberikan aromaterapi lavender. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini *quota sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menentukan kriteria inklusi yaitu ibu hamil dengan usia kehamilan masih masuk trimester I, ibu hamil yang sering mengalin mual munta, bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil yang menolak menjadi responden. Instrument penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi dan S O P tindakan perawatan Akupresur dan pemberian Aromaterapi Lavender. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu data primer didapatkan dari wawancara dengan petugas kesehatan puskesmas limboto dan ibu hamil dan data sekunder dimana data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo dan data Puskesmas Limboto. Analisis data dilakukan dengan Uji statistik T-test dengan batasan kemaknaan nilai $\alpha=0,05$.

HASIL

Tabel 1. Analisis Sebelum Pemberian Akupresure

Sebelum Pemberian Akupresure	N	%
Tidak mual muntah sama sekali	0	0
1-2 kali mual muntah	0	0
3-4 kali mual muntah	0	0
5-6 kali mual muntah	3	42.9
>6 kali mual muntah	4	57.1
Total	7	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami *morning sickness* pada kelompok sebelum diberikan akupresure di wilayah kerja Puskesmas Limboto, jumlah yang terbanyak yaitu >6 kali frekuensi mual muntah sebanyak 4 responden dengan presentasi 57,1%, sedangkan jumlah yang sedikit yaitu 5-6 kali frekuensi mual muntah sebanyak 3 responden dengan presentase 42,9%..

METODE

Tabel 2. Analisis Sesudah Pemberian Akupresure

Sesudah Pemberian Akupresure	N	%
Tidak mual muntah sama sekali	0	0
1-2 kali mual muntah	5	71.4
3-4 kali mual muntah	2	28.6
5-6 kali mual muntah	0	0
>6 kali mual muntah	0	0
Total	7	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami *morning sickness* pada kelompok sesudah diberikan akupresure diwilayah kerja Puskesmas Limboto, jumlah yang terbanyak yaitu 1-2 kali frekuensi mual muntah sebanyak 5 responden dengan presentasi 71,4%, sedangkan jumlah yang sedikit yaitu 3-4 kali frekuensi mual muntah sebanyak 2 responden dengan presentase 28,6%.

Tabel 3. Analisis Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender

Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender	N	%
Tidak mual muntah sama sekali	0	0
1-2 kali mual muntah	0	0
3-4 kali mual muntah	0	0
5-6 kali mual muntah	3	42.9
>6 kali mual muntah	4	57.1
Total	7	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami *morning sickness* pada kelompok sebelum diberikan aromaterapi lavender diwilayah kerja Puskesmas Limboto, jumlah yang terbanyak yaitu >6 kali frekuensi mual muntah sebanyak 4 responden dengan presentasi 57,1%, sedangkan jumlah yang sedikit yaitu 5-6 kali frekuensi mual muntah sebanyak 3 responden dengan presentase 42,9%.

Tabel 4. Analisis Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender	N	%
Tidak mual muntah sama sekali	5	71.4
1-2 kali mual muntah	2	28.6
3-4 kali mual muntah	0	0
5-6 kali mual muntah	0	0
>6 kali mual muntah	0	0
Total	7	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami *morning sickness* pada kelompok sesudah diberikan aromaterapi lavender diwilayah kerja Puskesmas Limboto, jumlah yang terbanyak yaitu tidak sama sekali mual muntah sebanyak 5 responden dengan presentase 71,4%, sedangkan jumlah yang sedikit yaitu 1-2 kali frekuensi mual muntah sebanyak 2 responden dengan presentase 28,6%.

Tabel 5. Pengaruh pemberian akupresure dan aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1

Variabel	N	Mean	SD	Sig. (2-tailed)
Pemberian Akupresure				
Sebelum	7	4.5714	.53452	.000
Sesudah	7	2.2857	.48795	.000
Aromaterapi Lavender				
Sebelum	7	4.5714	.53452	.000
Sesudah	7	2.2857	.48795	.000

Sumber: Data Primer 2024

Hasil uji statistik diatas bahwa responden sebanyak 14 orang ibu hamil yang dilakukan pre-post pemberian akupresure berdasarkan hasil analisis uji statistik didapatkan sign.(2- tailed) pre = .000 ≤ 0.05 dan didapatkan sign.(2-tailed) post = .000 ≤ 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwaterdapat pengaruh dilakukan penerapan akupresure terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Hasil analisis uji statistik didapatkan sign.(2-tailed) pre = .000 ≤ 0.05 dan didapatkan sign.(2-tailed) post = .000 ≤ 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwaterdapat pengaruh dilakukan penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

PEMBAHASAN

Analisis univariat kelompok intervensi *pretest* pemberian akupresure dan aromaterapi lavender

Dari hasil implementasi dengan menggunakan lembar observasi pada kelompok pertama sebelum diberikan tindakan pemberian akupresure mayoritas yang mengalami mual muntah pada trimester I dengan frekuensi >6 kali frekuensi mual muntah sebanyak 4 responden dengan presentasi 57,1%. Berdasarkan observasi tersebut kemudian peneliti memberikan penilaian dilembar observasi, sebagian besar ibu hamil menge-

luh mual muntah pada trimester I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kedua sebelum di berikan tindakan pemberian aromaterapi lavender mayoritas yang mengalami mual muntah pada trimester I dengan frekuensi >6 kali frekuensi mual muntah sebanyak 4 responden dengan presentasi 57,1%. Berdasarkan observasi tersebut kemudian peneliti memberikan penilaian dilembar observasi, sebagian besar ibu hamil mengeluh mual muntah pada trimester I.

Kehamilan merupakan suatu proses normal dan alami. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil (Prawirohardjo, 2020). Ketidaknyamanan yang dirasakan setiap ibu hamil berbeda pada tiap trimester kehamilan. Salah satu keluhan yang sering dirasakan dalam periode kehamilan adalah mual muntah. Mual dan muntah disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan Hormon Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum perubahan fisiologis kenaikan hormon ini belum jelas, karena sistem saraf pusat dan pengosongan lambung yang berkurang (Kemenkes RI, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yasi Anggasari yang menunjukkan bahwa 71,4% ibu mengalami mual muntah pada kehamilan sebelumnya. Ibu hamil yang pernah mengalami mual muntah pada kehamilan sebelumnya cenderung akan mengalami mual muntah pada kehamilan berikutnya. Hal ini diakibatkan karena stressor ibu, yang menganggap bahwa dirinya akan mengalami mual muntah yang sama dengan seperti kehamilan yang sebelumnya. Selain itu peningkatan kadar hormon estrogen dan progesterone akan lebih besar pada kehamilan berikutnya. Menurut Tiran (2009) bahwa terdapat peningkatan insidensi mual dan muntah pada wanita yang telah mengalami beberapa kali kehamilan, karena kedua hormon tersebut memiliki kadar yang lebih besar dibandingkan wanita yang baru pertama kali hamil yang mendukung adanya pengaruh estrogen dan progesterone sebagai penyebab rasa mual dan muntah. (Tiran, 2009).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa dengan adanya pengaruh peningkatan hormon estrogen dan progesterone yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester I dan ketidaknyamanan tersebut sebagai penyebab rasa mual dan muntah.

Analisis univariat kelompok intervensi *posttest* pemberian akupresure dan aroma terapi lavender

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah di berikan tindakan pemberian akupresure mayoritas yang mengalami mual muntah pada trimester I menurun dengan frekuensi 1-2 kali frekuensi mual muntah sebanyak 5 responden dengan presentasi 71,4%. Setelah peneliti memberikan tindakan akupresur dihari pertama dan kedua pertemuan kemudian pada hari ketiga peneliti melakukan observasi kembali mual muntah, terlebih dahulu peneliti bertanya keluhan pada ibu hamil diketahui bahwa mengalami mual muntah sudah berkurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Tanjung et al., 2020) Ibu hamil trimester I dapat diberikan terapi akupresur pada titik P6 efektif dalam mengurangi mual muntah pada titik P6 dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang, ibu hamil trimester I.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berasumsi bahwa pemberian akupresur salah satu nonfarmakologi efektif dalam mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil. Terapi ini efektif diberikan dengan menerapkan tekanan menggunakan 3 jari dibawah pergelangan tangan. Intensitas penekanan awal dilakukan dengan lembut, kemudian kekuatan tekanan meningkat secara bertahap tetapi tidak menimbulkan rasa sakit pada ibu hamil. Sehingga mual muntah pada ibu hamil trimester I sudah berkurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah di berikan tindakan pemberian aromaterapi lavender mayoritas yang mengalami mual muntah pada trimester I menurun dengan frekuensi sudah tidak sama sekali mual muntah sebanyak 5 responden dengan presentase 71,4%. Setelah peneliti memberikan tindakan akupresur dihari pertama dan kedua pertemuan kemudian pada hari ketiga peneliti melakukan observasi kembali mual muntah, terlebih dahulu peneliti bertanya keluhan pada ibu hamil diketahui bahwa sudah tidak mengalami mual muntah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wenny Indah (2023) membahas mengenai setelah pemberian aromaterapi lavender mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I, tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I mengalami penurunan menjadi 3,96%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi secara signifikan mengurangi frekuensi mual muntah.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berasumsi bahwa kandungan yang terdapat didalam aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap mual dan

muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini dikarenakan saat dihirup melalui hidung kandungan lavender mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus yang mampu memberikan relaksasi dan mengurangi rasa mual pada ibu hamil.

Pengaruh pemberian akupresure dan aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1

Penelitian dilakukan selama 7 hari, dengan menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu dengan pemberian akupresur dan aromaterapi lavender sesuai SOP pada ibu hamil trimester 1. Sebelum dilakukan tindakan terapi akupresur, mayoritas jumlah terbanyak yaitu >6 kali frekuensi mual muntah sebanyak 4 responden dan sesudah diberikan akupresur, mayoritas jumlah yang terbanyak yaitu 1-2 kali frekuensi mual muntah sebanyak 5 responden. Untuk akupresur melakukan pijat pada daerah titik akupresur, cari titik P6 yang berada didaerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari daerah distal pergelangan tangan antara dua tendon (flexor carpi radialis dan otot palmaris longus), kemudian jumlah pijatan sebanyak 30 kali.

Sebelum dilakukan tindakan aromaterapi lavender, mayoritas jumlah yang terbanyak yaitu >6 kali frekuensi mual muntah sebanyak 4 responden dan sesudah diberikan aromaterapi lavender, mayoritas jumlah yang terbanyak yaitu tidak sama sekali mual muntah sebanyak 5 responden. Untuk aromaterapi lavender diberikan 3 tetes aromaterapi lavender essential oil di alat multifungsi Humidifier, air 100 cc. Pada saat diberikan aromaterapi tertentu dan menghirup selama kurang lebih 5-10 menit sebanyak 1 kali dalam sehari dilakukan pada pagi hari.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa hasil uji statistik pada 14 orang ibu hamil yang dilakukan pre-post pemberian akupresure, nilai mean atau rata-rata sebelum yaitu 4,5714 dan sesudah yaitu 2,2857, nilai standar deviasi atau sebaran data sebelum yaitu 0,54352 dan sesudah yaitu 0,48795. Berdasarkan hasil analisis uji statistik didapatkan sign. (2-tailed) pre = $.000 \leq 0.05$ dan didapatkan sign. (2-tailed) post = $.000 \leq 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dilakukan penerapan akupresure terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Sedangkan hasil uji statistik pada ibu hamil yang dilakukan pre-post pemberian aromaterapi lavender, nilai mean atau rata-rata

sebelum yaitu 4,5714 dan sesudah yaitu 2,2857, nilai standar deviasi atau sebaran data sebelum yaitu 0,54352 dan sesudah yaitu 0,48795. Berdasarkan hasil analisis uji statistik didapatkan sign. (2-tailed) pre = $.000 \leq 0.05$ dan didapatkan sign. (2-tailed) post = $.000 \leq 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwaterdapat pengaruh dilakukan penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

Dari evaluasi tersebut menunjukkan masalah tingkat nausea pada klien *morning sickness* trimester I setelah dilakukannya teknik nonfarmakologis pemberian akupresur dan klien masih merasakan mual muntah kurang lebih sebanyak 2 kali dalam sehari, sedangkan setelah dilakukannya teknik nonfarmakologis pemberian aromaterapi lavender tingkat nausea menurun. Dan diperlukan rencana tindak lanjut yaitu berikan pendidikan kesehatan pada keluarga terutama pada suami tentang teknik nonfarmakologis dengan pemberian terapi akupresur dan aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat nausea (mual muntah) selama di rumah

Menurut Teori Erna Hernawati bahwa emesis gravidarum atau mual muntah merupakan hal yang normal terjadi pada kehamilan trimester I dan ini sering menjadi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil apabila tidak tertangani akan meningkat menjadi hyperemesis gravidarum atau mual muntah berlebih yang biasanya akan mengganggu terhadap aktivitas sehari-hari bahkan dampaknya bisa mengganggu kesehatan ibu dan janin. Pada umumnya mual muntah ini dialami oleh ibu hamil pada trimester satu namun tidak jarang pada kondisi tertentu berlanjut pada trimester dua bahkan selama masa kehamilan (Pada & Hamil, 2022).

Hasil penelitian Tanjung et al menyatakan bahwa terdapat pengaruh Akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Hal ini sesuai dengan Gate kontrol teori yang menjelaskan bahwa perangsangan pada satu titik akupoin pada suatu jalur meridian akan diteruskan oleh serabut *A-Beta* berdiameter besar menuju saraf spinal yang kemudian dalam medulla spinalis terdapat substansi gelatinosa bekerja sebagai "Gate Kontrol" sebelum diteruskan oleh serabut saraf aferen menuju sel-sel tranmisi, sel tranmisi menyalurkan ke sistem saraf pusat dengan menurunkan rasa ketidaknyamanan relaks, dan rasa mual menurun (Tanjung et al., 2020).

Akupresure dipercaya efektif untuk menurunkan mual muntah melalui efeknya terhadap peningkatan

beta endorpin. Hasil penelitian Handayani dan Afiyah (2019) menyatakan bahwa akupresure berpengaruh terhadap penurunan mual dan muntah. Semakin rutin dilakukannya akupresure, maka keluhan mual dan muntah akan semakin menurun, sehingga dapat mencegah komplikasi pada ibu hamil (Handayani & Khairiyatul, 2019).

Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagisaraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas. Bunga lavender juga memiliki efek memberikan rasa kantuk (sedatif). Nama lavender berasal dari bahasa Latin “lavera” yang berarti menyegarkan dan orang-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Bunga lavender dapat digosokkan ke kulit, selain memberikan aroma wangi, lavender juga dapat menghindarkan diri dari gigitan nyamuk. Bunga lavender kering dapat diolah menjadi teh yang dapat kita konsumsi. Manfaat lain bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada 4 orang yang mengalami insomnia. Minyak esensial dari lavender biasanya diencerkan terlebih dahulu dengan minyak lain dari tumbuh-tumbuhan (carrier oil) seperti sweet almond oil, apricot oil, dan grapeseed oil agar dapat diaplikasikan pada tubuh untuk massage aromaterapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum di berikan tindakan pemberian akupresure mayoritas yang mengalami mual muntah sebanyak >6 kali frekuensi mual muntah. Setelah di berikan tindakan mayoritas yang mengalami mual muntah pada trimester I menurun sebanyak 1-2 kali frekuensi mual muntah. Sebelum di berikan tindakan pemberian aromaterapi lavender mayoritas yang mengalami mual muntah pada trimester I dengan frekuensi >6 kali frekuensi mual muntah. Setelah di berikan tindakan sudah tidak sama sekali mual muntah. Hasil analisis uji statistik didapatkan sign.(2-tailed) pre = .000 ≤ 0.05 dan didapatkan sign.(2-tailed) post = .000 ≤ 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dilakukan penerapan akupresur dan aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

DAFTAR PUSTAKA

Alfira, dkk. (2020). Efek Akupresure pada Titik P6

dan ST36 untuk mencegah Post Operative Nausea and Vomiting pada Pasien Laparatomi dngan spinal Anastesi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. Vol 16

Annisa, T. (2017). Pengaruh mendengarkan dan membaca al quran terhadap penurunan mual muntah pada ibu hiperemesis gravidarum . *Skripsi*, 81–82.

Aromatherapy, L., Reducing, T., In, V., & Women, P. (2019). Aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. 1(2), 48–55.

Bararah, & Mohammad. (2017). *Asuhan Keperawatan (Jilid 1)*. Bella Puspa Sari. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Prodi Sarjana Terapan Kebidanan*. Chistian, P. (2015). *Asuhan Keperawatan (Edisi 1)*.

Fatimah, M. P. (2015). *Patologi Kehamilan, Memahami Patologi Kehamilan & Komplikasi Kehamilan*. Jakarta: Pustaka.

Handayani, N., & Anggasari, Y. (2020). The Effect of Acupressure on Decreasing Nausea and Vomiting in Pregnant Women in Midwives Independent Practice Sidoarjo. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1134–1140

Handayani, N., & Khairiyatul, R. K. A. (2019). Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *Embrio*, 11 (2), 102-109. Husna, Yolanda Febby, D. (2021). , *Batam University Jl. Abulyatama No 5 Batam 29464Midwifery Study Program, Faculty of Medicine. Midwifery Study Program, Faculty of Medicine*, 59–69.

Ihsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Bhimaristan Press. Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual

Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44– 51. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.617>

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

Muhammad Rajin, dkk. (2020). *Panduan Babon Akupuntur*. Jombang. Desa Pustaka Indonesia Pada, M., & Hamil, I. B. U. (2022). *quasi eksperimen*. 7(2), 99–104

Pantiwati ika, dan Saryono. 2017. *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika. Paramata, Y., & Sandalayuk, M. (2019). *Kurang En-*

- ergi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo Journal of Public Health*, 2(1), 120
- Pratiwi & Fatimah. (2019). *Patologi Kehamilan: Memahami Berbagai Penyakit di Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Retni, A., Handayani, F., & Mohamad, I. S. W. (2020). Literature Review: Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v3i2.1687>
- Rudiyanti & Rosmadewi. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stress Dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15 (1).
- Safaa, G., Mady, M., & Inass, K. (2019). Effect of Acupressure on Nausea and Vomiting during Pregnancy. *The Medical Journal of Cairo University*, 87(June), 1531–1537.
- 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), 265–270.
- Widyastuti, Deny Eka. Rumiati, Eni. & Widyastutik, 2019. Terapi Komplementer Akupresur untuk Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.10: 96-204
- Yuliana (2019) “Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan”, *Wellness and Healthy Magazine*, 2(February):187–192. Availableat:<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>.