

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk203>

Kombinasi Akupresur Perikardium dan Penciuman Peppermint untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Septi Indah Permata Sari

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau; septiindahps07@gmail.com (koresponden)

Findy Hindratni

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau; findy@pkr.ac.id

ABSTRACT

Nausea and vomiting of pregnancy are the most common complications that occur in 85% of pregnant women. High levels of the hormone hCG in pregnancy are thought to be the cause of nausea and vomiting that act on the chemoreceptor trigger zone in the vomiting center, namely the medulla. Researchers have recently paid special attention to complementary medicine methods for treatment. Acupressure is the development of massage therapy that goes hand in hand with the development of acupuncture. As for ways other than acupressure techniques to reduce nausea and vomiting, namely aromatherapy. The purpose of this study was to review previously published articles that present a synthesis of intervention methodology regarding the effect of pericardium acupressure and peppermint olfaction to reduce nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. This systematic review focuses on quasi-experimental trials and RCTs assessing complementary medicine in nausea and vomiting of pregnancy. Material search methods using online databases include Google Scholar, Sage Publications, Wiley Online Library, Science Direct Taylor & Francis, and Proquest. The article is a final publication and was published in the period 2015-2020. The results of the article analysis in this study found 14 articles consisting of 8 articles on pericardial acupressure and 6 articles on peppermint olfaction. Most studies show a positive effect in reducing nausea and vomiting of pregnancy. No side effects were reported. Based on the results of this review, the two methods used were effective in reducing the incidence of nausea and vomiting of pregnancy, among which pericardial acupressure and peppermint olfaction could be better recommended.

Keywords: acupressure; aromatherapy; nausea; pregnant women; vomiting

ABSTRAK

Mual dan muntah kehamilan adalah komplikasi yang paling umum terjadi pada 85% ibu hamil. Tingginya kadar hormon hCG pada kehamilan diduga menjadi penyebab mual dan muntah yang bekerja pada *chemoreceptor trigger zone* di pusat muntah yaitu medulla. Para peneliti baru-baru ini memberikan perhatian khusus pada metode pengobatan komplementer untuk pengobatan. Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur. Adapun cara selain teknik akupresur untuk mengurangi mual muntah, yaitu dengan aromaterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan telaah terhadap artikel yang telah diterbitkan sebelumnya yang menyajikan sintesis metodologi intervensi mengenai pengaruh Akupresur Perikardium Dan Olfaksi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. Tinjauan sistimatis ini berfokus pada uji coba *Quasi experiment* dan RCT yang menilai pengobatan komplementer pada mual dan muntah kehamilan. Metode pencarian materi dengan menggunakan *online database*, diantaranya adalah Google Scholar, Sage Publication, Wiley Online Library, Science Direct Taylor & Francis, dan Proquest. Artikel tersebut merupakan *final publication* dan terpublikasi dalam kurun waktu 2015-2020 Hasil analisis artikel dalam penelitian ini ditemukan 14 artikel yang terdiri dari 8 artikel mengenai akupresur perikardium dan 6 artikel mengenai olfaksi peppermint. Sebagian besar penelitian menunjukkan efek positif dalam mengurangi mual dan muntah kehamilan. Tidak ada efek samping yang dilaporkan. Berdasarkan hasil tinjauan ini, kedua metode yang digunakan efektif dalam mengurangi kejadian mual dan muntah kehamilan, di antaranya akupresur perikardium dan olfaksi peppermint dapat direkomendasikan dengan lebih baik.

Kata kunci: akupresur; aromaterapi; ibu hamil; mual; muntah

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alami bagi setiap wanita, selama kehamilan seorang wanita mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikologis.⁽¹⁾ Perubahan fisiologis meliputi perubahan pada organ reproduksi, kardiovaskular, pernapasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologis, pencernaan, dan endokrin. sistem. Perubahan tersebut dapat menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan.⁽²⁾ Ketidaknyamanan yang dirasakan setiap ibu hamil berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan.⁽³⁾ Salah satu keluhan yang sering dirasakan selama kehamilan adalah mual dan muntah atau bisa juga disebut mual di pagi hari.⁽⁴⁾

Mual dan muntah kehamilan merupakan komplikasi kehamilan yang paling umum terjadi pada 85% ibu hamil.⁽⁵⁾ Masalah ini dimulai sekitar minggu ke-4 kehamilan dan biasanya berlanjut hingga minggu ke-16.⁽⁶⁾ Etiologi mual dan muntah pada kehamilan kehamilan belum diketahui secara pasti, dapat disebabkan oleh

perubahan hormonal, imunologis, dan anatomis. ⁽⁵⁾ Tingginya kadar hormon hCG pada kehamilan diduga menjadi penyebab mual dan muntah yang bekerja pada chemoreceptor trigger zone di pusat muntah di otak yaitu medula. Produksinya telah dimulai pada awal kehamilan, sekitar hari implantasi. ⁽⁷⁾

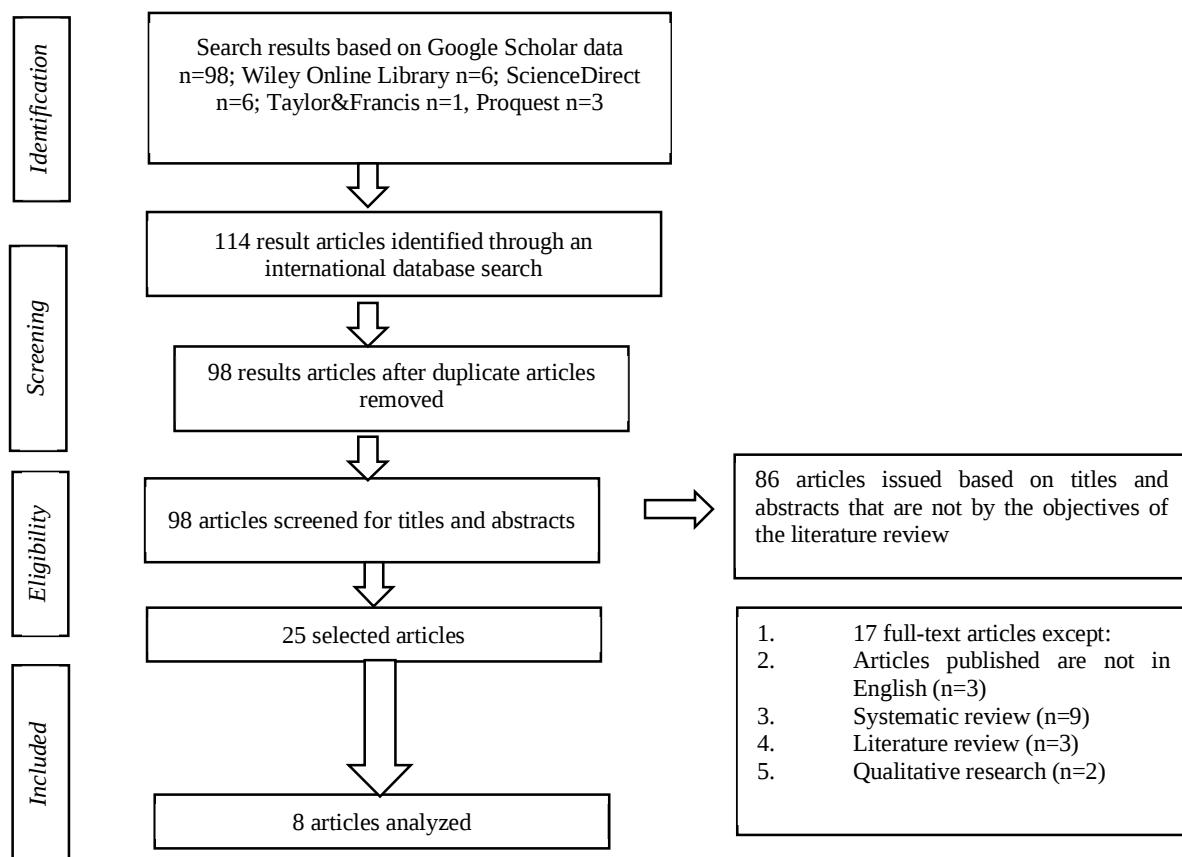
Bentuk mual muntah yang paling parah disertai komplikasi seperti dehidrasi atau defisiensi metabolik (penurunan berat badan, defisiensi elektrolit, atau malnutrisi), akan membentuk Hiperemesis Gravidarum. berat badan lahir (BBLR).^(9,10) Sedangkan dampak mual muntah pada ibu hamil yang paling sering terjadi adalah anemia.⁽¹⁾

Pengobatan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis.⁽¹¹⁾ Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian antihistamin, antibiotik, dan kortikosteroid. Sedangkan terapi nonfarmakologis dilakukan dengan pengaturan pola makan, dukungan emosional, dan dapat juga menggunakan akupresur dan aromaterapi.^(5,12) Banyak ibu hamil yang enggan menjalani terapi farmakologis karena takut akan efek sampingnya, sehingga lebih memilih menggunakan *Complementary and Alternative Medicine* (CAM).^(6,13) Akupresur adalah pengembangan dari terapi pijat yang berjalan seiring dengan perkembangan akupunktur. Teknik dalam terapi ini menggunakan jari sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik yang sama seperti pada terapi akupunktur.⁽²⁾ Dengan terapi serupa, akupresur lebih menarik sebagai alternatif yang aman dan non-invasif.⁽¹⁴⁾

Adapun cara selain teknik akupresur untuk mengurangi mual dan muntah yaitu aromaterapi. Aromaterapi adalah tindakan terapeutik menggunakan minyak atsiri yang berguna untuk memperbaiki kondisi fisik dan psikis menjadi lebih baik.⁽¹¹⁾ Ketika minyak atsiri dihirup, molekulnya masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah area yang mempengaruhi emosi dan memori dan berhubungan langsung dengan adrenal, kelenjar pituitari, hipotalamus, bagian tubuh yang mengatur detak jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormonal, dan pernapasan. ^(11,15) Jenis minyak atsiri yang biasa digunakan untuk mengatasi mual dan muntah adalah peppermint, spearmint, lemon, dan ginger.^(4,12,15)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menelaah kombinasi akupresur perikardium dan penciuman peppermint untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

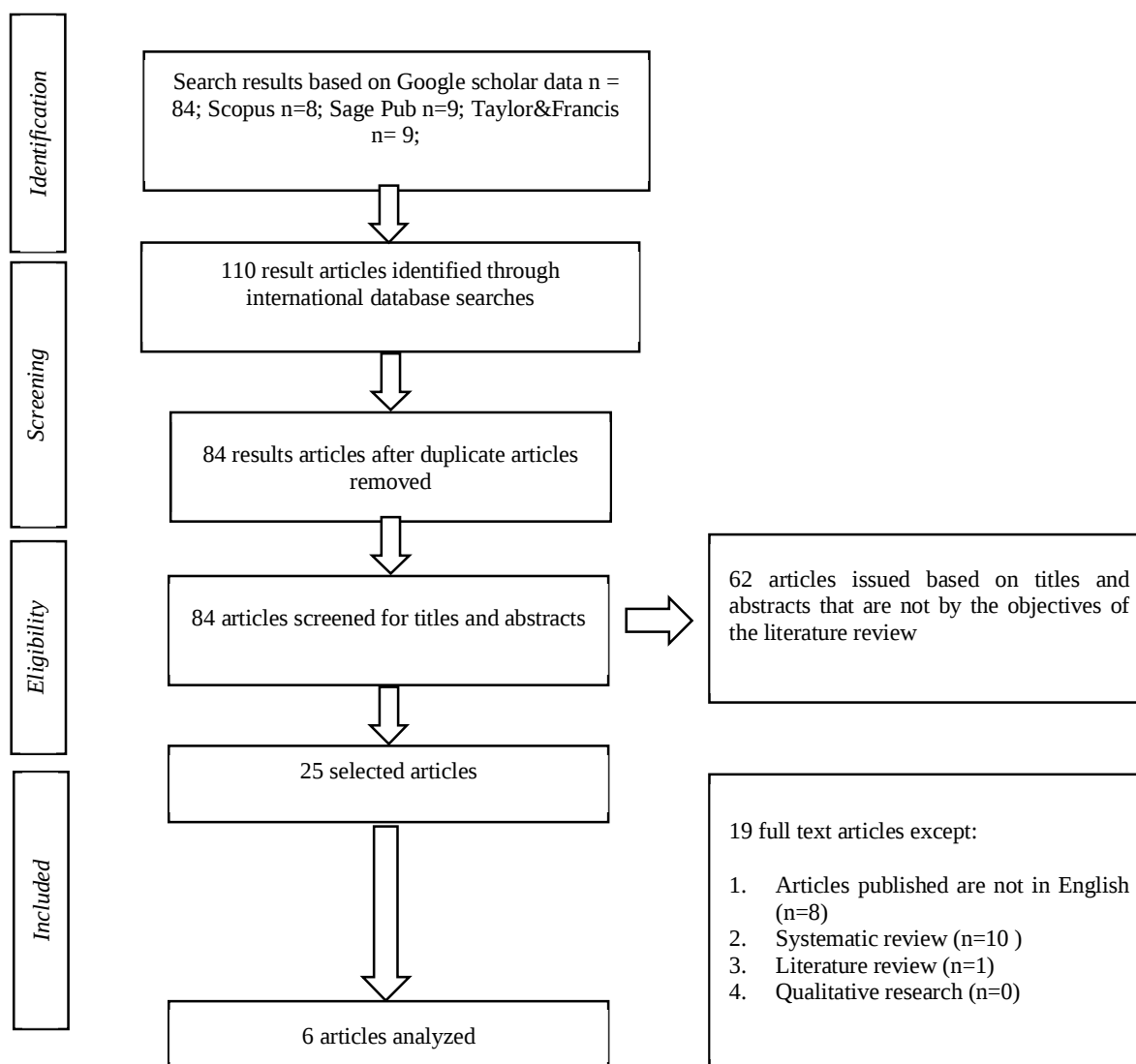
METODE



Gambar 1. PRISMA flowchart searching pericardial acupressure literature against complaints of nausea vomiting in pregnant women

Studi ini menggunakan metode tinjauan sistematis. Hasil seleksi penelusuran literatur untuk dikaji menggunakan *flowchart* PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses*). Metode pencarian materi menggunakan *online database*, termasuk Google Scholar, Sage Publications, Wiley Online Library, Science Direct, Taylor & Francis, dan Proquest. Kata kunci yang digunakan adalah acupressure, pericardium, nausea, vomiting, pregnancy, dan 1st trimester. Kriteria inklusi artikel penelitian dalam literatur ini adalah artikel penelitian yang fokus pada populasi ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah; ibu hamil tidak memiliki riwayat kehamilan yang menyertainya; penelitian tentang kombinasi akupresur perikardium dan olfaksi peppermint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan desain penelitian *quasi-experiment* dan RCT memiliki judul dan isi sesuai dengan tujuan penelitian. Literatur yang digunakan adalah publikasi akhir. Semua artikel melalui proses review tahun 2014 hingga 2020 dan diterbitkan pada rentang 2015-2020. Total artikel yang didapat adalah untuk akupresur 114 artikel dan peppermint olfaction sebanyak 110 artikel. Artikel dipilih menggunakan alat Critical Appraisal Skills Program (CSAP). Artikel yang digunakan kemudian diidentifikasi. Delapan artikel untuk akupresur dan enam artikel yang berhubungan dengan penciuman peppermint disajikan dalam tabel.

Peneliti menggunakan diagram alir PRISMA untuk menggambarkan proses pencarian data. Peneliti menggunakan empat tahapan dalam mereview artikel, meliputi identifikasi, penyaringan, dan pengujian kelayakan). Diagram PRISMA ditunjukkan pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 2. PRISMA *flowchart* of peppermint olfaksi literature search against complaints of nausea vomiting of pregnant women

HASIL

Dalam tinjauan ini ditemukan 14 artikel yang terdiri dari delapan artikel tentang akupresur perikardium untuk keluhan mual muntah ibu hamil dan 6 artikel tentang olfaksi peppermint tentang mual muntah ibu hamil. Berdasarkan hasil seleksi pencarian literatur akupresur, ditemukan 8 artikel yang dianalisis dari jurnal berbasis data dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Ada 1 artikel dari Wiley Online Library, 1 artikel dari Science Direct, dan 6 artikel dari Google Scholar. Sedangkan berdasarkan hasil seleksi penelusuran literatur peppermint olfaction ditemukan 6 artikel yang dianalisis dari jurnal berbasis data sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Ada 1 artikel dari Proquest dan 5 artikel dari Google Scholar. Berikut ringkasan artikel terpilih (tabel 1).

Table 1. Ringkasan artikel terpilih

Author	Country	Research purposes	Participants	Research design, Data Retrieval/Data Analysis Method	Result	Research Suggestions
Adlan, Chooi, & Mat Adenan ⁽¹⁴⁾	Malaysia	To evaluate the efficacy of acupressure at the Neiguan point (Pericardium [P] 6) as an adjuvant treatment during inpatient management for severe nausea and vomiting in pregnancy.	120 mothers with hyperemesis gravidarum 1st trimester, have no co-morbidities	RCT, The control group (60 pregnant women) wore a P6 point non-stimulation bracelet for 12 hours in a span of 3 days. The intervention group (60 pregnant women) wore the P6 point stimulation bracelet for 12 hours in a span of 3 days. Both groups will be measured the intensity of the severity of nausea and vomiting using Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea score. Normally distributed data analysis: The Student t-test Analysis of abnormally distributed data: Mann – Whitney U test	The use of acupressure tape at the Neiguan point (P6) for 12 hours every day for three days for hospitalized patients with hyperemesis gravidarum significantly reduced symptoms of nausea, vomiting, and vomiting ($p < 0.05$)	A larger study is needed to provide an overview of the benefits of P6 acupressure to reduce complaints of nausea and vomiting in pregnant women
Bülül & Başer ⁽¹⁶⁾	Turkey	This study was conducted to determine the effect of acupressure on the P6 acupuncture point on nausea, vomiting, and vomiting in pregnant women with hyperemesis gravidarum.	128 pregnant women with hyperemesis gravidarum 1st trimester, have no co-morbidities	quasi- experimental, The control group (64 pregnant women) were not given a P6 acupuncture bracelet, The intervention group (64 pregnant women) were given a P6 acupuncture bracelet, Chi-square, Mann–Whitney U, Kruskal – Wallis, Friedman, Wilcoxon T-tests, and correlation analysis	Acupressure applied to the P6 acupuncture point with a bracelet does not completely relieve nausea, vomiting, and vomiting caused by hyperemesis gravidarum, but has a decreasing effect over certain periods of the day.	It is necessary to increase the number of pregnant women with hyperemesis gravidarum
Lepcha, Devi & Das ⁽¹⁷⁾	India	This study investigated the effectiveness of the acupressure ring at point P6 on nausea,	80 maternal antenatal experienced mild nausea with or without vomiting or vomiting	RCT The control group (40 pregnant women) were not given any intervention but were asked to record their self-assessed symptoms	Acupressure at point P6 was shown to be effective in reducing the duration, discomfort, and frequency of nausea, vomiting, and vomiting ($p < 0.001$).	P6 acupressure is a non-invasive method that may have a place as prophylactic antiemetic therapy during obstetric

Author	Country	Research purposes	Participants	Research design, Data Retrieval/Data Analysis Method	Result	Research Suggestions
		vomiting, and vomiting during pregnancy in Sikkim women.	within eight until 12 weeks of pregnancy, have no co-morbidities	according to Rhodes. Index Scale The intervention group (40 pregnant women) was given an acupressure bracelet and self-assessed symptoms were recorded twice a day according to the Rhodes Index Scale Data analysis: Independent t-tests t and paired t-test		and gynecological surgery.
Mohamed ⁽¹⁸⁾	United of Kingdom	This study was conducted to determine the effect of dry cupping therapy at the P6 acupuncture point in relieving symptoms of nausea and vomiting during pregnancy.	30 pregnant women, with an age range (18-30) years, gestational age 7-14 weeks, and a body mass index not exceeding 30 kg / m ² . have no co-morbidities	RCT, The control group (15 pregnant women) was not given any intervention, The intervention group (17 pregnant women) was given dry cupping intervention at the P6 acupuncture point, Data analysis: Wilcoxon Signed-Rank tests, Mann - Whitney tests	Dry cupping acupuncture points p6 is a simple method, secure, and easy to use in the treatment of symptoms of nausea and vomiting during pregnancy (P <0.05)	Can be a therapeutic option to reduce nausea and vomiting and reduce anxiety in pregnant women
Khalil, Shahin, & El-nasr ⁽¹⁹⁾	Egypt	Assessing the effect of nursing interventions using P6 and ginger on nausea and vomiting during early pregnancy	180 pregnant women in the 1st trimester, have no co-morbidities	quasi-experiment, The control group (60 pregnant women) did not get any intervention, The intervention group used P6 acupressure (60 pregnant women), The intervention group used ginger (60 pregnant women), Data analysis: T-test and Chi-square	Ginger and P6 were effective in reducing nausea and vomiting during early pregnancy (p<0.00)	P6 can be an alternative to reduce exposure to pharmacological effects on the fetus in reducing nausea and vomiting of pregnant women
Dewi & Saidah ⁽²⁰⁾	Indonesia	Knowing the effect of acupressure complementary therapy in reducing nausea and vomiting (Emesis Gravidarum) in pregnant women in the 1st trimester	16 pregnant women in the 1st trimester, have no co-morbidities	Quasi-experimental with one group pretest and posttest, All pregnant women respondents were given P6 acupressure therapy, Data analysis: Wilcoxon test	P6 acupressure therapy was effective in reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women (p<0.005)	Therapy acupressure be primarily used as an alternative therapy complication-free, efficient charge and can be done where only
Ghule & T ⁽²¹⁾	India	Knowing the effect of hand band Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) therapy at	124 pregnant women in the 1st trimester, have no co-morbidities	quasi-experiment, The control group (62 pregnant women) received TENS intervention on the dorsum of the wrist joint for 3 weeks, The intervention group (62 pregnant women)	Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) hand band therapy at point P6 was effective in reducing nausea and vomiting in early pregnancy (p<0.0001)	Handband P6 is easy to use, cost-efficient, and suitable for use to reduce nausea and vomiting in pregnant women

Author	Country	Research purposes	Participants	Research design, Data Retrieval/Data Analysis Method	Result	Research Suggestions
		point P6 on nausea and vomiting in early pregnancy		received a TENS intervention at point P6 of the dominant hand for 3 weeks		
Mobarak abadi, Shahbazz adegan, & Ozgoli ⁽²²⁾	Iran	Tested the effect of P6 acupressure with Sea-Band on the severity and frequency of nausea and vomiting of pregnancy and compared it with placebo and control groups	75 pregnant women in the 1st trimester, have no co-morbidities	RCT, The control group (25 pregnant women) did not get any intervention for 3 days, Group placebo (25 pregnant women) get intervention placebo Sea-Band for 3 days, The intervention group (25 mothers) received a Sea-Band intervention at point P6 for 3 days, Data analysis: ANOVA, Kruskal - Wallis test, Chi-square test, Fisher's exact test, and Mann-Whitney's U- test	Acupressure P6 with Sea-Band was effective in reducing the severity and frequency of nausea and vomiting of pregnancy ($p < 0.001$)	Sea-Band can be used as a therapy to reduce nausea and vomiting in first-trimester pregnant women because it does not cause side effects
Joulaeera d et al ⁽²³⁾	Iran	The purpose of this study was to determine the effect of aromatherapy with peppermint oil on the severity of nausea and vomiting during pregnancy (NVP).	56 pregnant women with mild to moderate NVP severity and gestational age 6-20 weeks, have no co-morbidities	RCT, The control group (26 pregnant women) did not receive any intervention. The intervention group (26 pregnant women) was given a peppermint oil aromatherapy intervention, Data analysis: Mann - Whitney test and ANOVA	Aromatherapy and placebo both can reduce the severity of nausea and vomiting in pregnant women ($p < 0.001$)	Researched the psychological impact on pregnant women
Zuraida & Desia ⁽²⁴⁾	Indonesia	The purpose of this study was to distinguish the effectiveness of peppermint and lavender aromatherapy on the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the 1st trimester	14 pregnant women in the 1st trimester, have no co-morbidities	quasi-experiment, Group 7 pregnant women were given peppermint aromatherapy intervention, Group 7 pregnant women who were given lavender aromatherapy intervention, Interventions for 4 weeks, Data analysis: test paired t-test and pooled t-test.	Aromatherapy peppermint effectively reduce the intensity of nausea and vomiting in pregnant women ($p = 0.000$) Lavender aromatherapy is effective in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women ($p = 0.001$)	Aromatherapy peppermint is more effective compared to 5.42 times aromatherapy lavender to decrease the intensity of nausea and vomiting of pregnant women
Andriani & Purwati ⁽²⁵⁾	Indonesia	Knowing the effect of peppermint aromatherapy on Nausea and Vomiting in First Trimester	15 pregnant women in the 1st trimester, have no co-morbidities	Quasi-Experiment one group pre-test post-test, 15 pregnant women were given peppermint aromatherapy, Data analysis: test Wilcoxon Sign Rank Test	There is an effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in the first trimester, pregnant women, at Mlati II Public	Pregnant mother experience nausea and vomiting is recommended to use aromatherapy peppermint to reduce the incidence of

Author	Country	Research purposes	Participants	Research design, Data Retrieval/Data Analysis Method	Result	Research Suggestions
		Pregnant Women in Indonesia			Health Center ($p = 0.001$)	nausea and vomiting that can reduce the use of pharmacological therapy
Khadijah, Lail, & Kurniawati ⁽²⁶⁾	Indonesia	To know the difference in the effectiveness of peppermint inhalation aromatherapy and lemon ingestion on reducing nausea in first-trimester pregnant women.	20 pregnant women in the 1st trimester, have no comorbidities	Quasi-Experiment Two group post-test design, A Group of 10 pregnant women was given peppermint aromatherapy intervention, Group 7 pregnant women who were given the lemon ingestion intervention, Interventions for 6 weeks, Data analysis: Shapiro-Wilk	There is a difference before and after ingestion of lemon to decrease nausea in pregnant women trimester I ($p = 0.014$) There was a difference before and after peppermint inhalation was given to decrease nausea in first-trimester pregnant women ($p = 0.007$)	Inhalation peppermint can petrify lowered complaints nausea maternal trimester I
Yantina, Susilawati, & Ate Yuviska ⁽²⁷⁾	Indonesia	To know the effect of giving Peppermint Essential Oil on the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester	35 pregnant women in the 1st trimester, have no comorbidities	Quasi-Experiment, 35 pregnant women were given peppermint essential oil for 4 weeks, Data analysis: dependent t-test	There is a significant effect between giving Peppermint Essential Oil with the incidence of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women ($p \leq 0.05$)	In hope for pregnant women and people to use treatment nonpharmacologic the right to reduce nausea and vomiting due to not cause adverse side effects to the health of the mother and fetus
Amilia ⁽²⁸⁾	Indonesia	Analyzing the effectiveness of inhaled peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in first-trimester pregnant women	70 pregnant women in the first trimester, have no comorbidities	Quasi-Experimental with non-equivalent pre and post-test control group design, The control group (35 pregnant women) did not receive any intervention. The intervention group (35 pregnant women) received an inhaled peppermint aromatherapy intervention for 4 days Data analysis: test paired t-test and linear regression	Giving inhaled peppermint aromatherapy to pregnant women in the first trimester was effective in reducing nausea and vomiting ($p = 0.001$)	An aromatherapy peppermint inhalation is an alternative to the standard treatment for women pregnant who experience nausea and vomiting.

PEMBAHASAN

Akupresur Perikardial Terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil

Keluhan mual dan muntah merupakan gejala awal yang dirasakan ibu hamil pada trimester pertama kehamilan. Gejala ini umumnya dimulai saat usia kehamilan sekitar 6 atau 8 minggu hingga 12 atau 13 minggu.^(29,30) Gejala ini dianggap sebagai bagian normal dari kehamilan tetapi dapat berdampak negatif jika kondisi ini tidak segera ditangani.⁽³¹⁾ Hal ini didukung oleh penelitian Chortatos et al⁽³²⁾ bahwa ibu hamil dengan mual muntah (NVP) memiliki peningkatan risiko tekanan darah tinggi dan preeklamsia yang signifikan dibandingkan ibu hamil tanpa gejala.⁽³²⁾

Artikel pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Adlan, Chooi, & Mat Adenan⁽¹⁴⁾ yang menemukan bahwa menekan titik P6 secara signifikan dapat mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian dilakukan selama tiga hari dengan durasi 12 jam setiap harinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, akupresur P6 dapat membantu mengurangi intensitas mual dan muntah ibu hamil pada trimester 1.⁽¹⁴⁾

Artikel kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Bülbül & Başer⁽¹⁶⁾, penelitian dilakukan selama 3 hari menggunakan sebuah band tangan yang diterapkan pada titik P6. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan hand band tidak menghilangkan keluhan mual muntah tetapi dapat menurunkan intensitas mual muntah setiap hari.¹⁶

Artikel ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Lepcha, Devi, & Das bahwa akupresur di titik P6 menggunakan gelang selama 24 jam dalam jangka waktu 4 hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam mengurangi durasi dan frekuensi mual muntah.⁽¹⁷⁾

Artikel keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Mohamed menggunakan terapi bekam kering pada titik akupunktur P6 pada ibu hamil dengan mual dan muntah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penekanan P6 menggunakan media bekam kering dapat menurunkan keluhan mual, muntah, dan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini ditegaskan dalam penelitiannya terhadap 15 ibu hamil dengan keluhan mual muntah yang diberikan intervensi akupresur di titik P6 selama 9 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik P6 efektif menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil ($p=0,000$). Berdasarkan hal tersebut, akupresur P6 menggunakan media bekam kering juga dapat menjadi solusi non-invasif dan aman bagi ibu hamil.⁽¹⁸⁾

Artikel kelima yaitu penelitian yang dilakukan oleh Khalil, Shahin, & El-nasr (19) menunjukkan bahwa kombinasi kedua intervensi efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil ($p = 0,000$).⁽¹⁹⁾ Artikel keenam yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Saidah yang diberikan selama 4 minggu kepada 16 ibu hamil menunjukkan bahwa akupresur P6 efektif menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil ($p = 0,002$).⁽²⁰⁾

Artikel ketujuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Ghule & T menggunakan hand band sebagai media akupresur P6 untuk mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Hal yang sama juga dilakukan dengan menggunakan terapi akupresur yang dipadukan dengan aromaterapi lemon. Hasil yang diperoleh kedua terapi tersebut efektif menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil ($p = 0,0001$). Berdasarkan hal tersebut, akupresur lebih efektif bila dikombinasikan dengan aromaterapi.⁽²¹⁾

Artikel kedelapan adalah penelitian yang dilakukan oleh Mobarakabadi, Shabbazzadegan, & Ozgoli (22) menggunakan intervensi akupresur P6 pada 25 wanita hamil. Kelompok ibu hamil dibagi menjadi 3 yaitu kelompok intervensi ibu hamil yang mendapat akupresur P6, kelompok intervensi ibu hamil yang diberi plasebo, dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur P6 efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil ($p<0,001$).⁽²²⁾

Berdasarkan hasil analisis 8 artikel yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur bagi ibu hamil dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Penggunaan berbagai media modifikasi untuk menekan titik P6 seperti wrist band, bekam kering, dikombinasikan dengan terapi nonfarmakologis dapat menjadi pilihan bagi ibu hamil lainnya. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah ketepatan titik akupresur, keteraturan, dan durasi waktu dalam melakukan terapi akupresur. Apabila langkah-langkah tersebut dilakukan dengan benar, maka akan memberikan dampak yang lebih optimal. Akupresur dapat menjadi pilihan terapi manajemen nonfarmakologis untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Penciuman Peppermint untuk Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil

Penggunaan aromaterapi pada awalnya digunakan untuk kosmetik, parfum, dan obat-obatan. Seiring waktu, penggunaan aromaterapi telah dimodifikasi, salah satunya dalam bentuk minyak atsiri yang dapat dihirup.⁽³³⁾ Aromaterapi yang digunakan untuk membantu mengurangi mual dan muntah adalah dengan menggunakan minyak atsiri yang berasal dari tumbuhan.⁽¹¹⁾ Beberapa jenis tanaman yang dapat digunakan sebagai aromaterapi adalah peppermint, petitgrain, jeruk, lavender, jahe, lemon yang digunakan secara inhalasi.⁽⁷⁾ Inhalasi atau penciuman merupakan cara yang efektif untuk mendapatkan manfaat dari aromaterapi karena terdapat reseptor yang langsung berkaitan dengan fungsi otak.^(34,35) Salah satu inhalasi yang digunakan ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah adalah peppermint.

Artikel pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Joulaeerad *et al.* dalam penelitiannya meneliti pengaruh aromaterapi, terutama jenis peppermint dan plasebo pada ibu hamil trimester pertama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua jenis terapi tersebut dapat menurunkan keparahan mual muntah pada ibu hamil. Terapi ini dapat mengurangi ketergantungan ibu pada obat antiemetik.⁽²³⁾

Artikel kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Zuraida & Desia untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan membandingkan penggunaan aromaterapi peppermint dan lavender. Hasil penelitian menunjukkan aromaterapi peppermint ($p=0,000$) dan lavender ($p=0,001$) efektif menurunkan intensitas mual. Hal ini menunjukkan bahwa setiap aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. ⁽²⁴⁾

Artikel ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Andriani & Purwati menemukan bahwa ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama ($p = 0,001$). Tingkat mual muntah ibu hamil sebelum intervensi berada pada kategori berat dan setelah intervensi berada pada kategori ringan. ⁽²⁵⁾

Artikel keempat merupakan penelitian yang dilakukan oleh Khadijah, Lail, & Kurniawati pada ibu hamil. untuk mengurangi keluhan mual dan muntah menggunakan aromaterapi peppermint dan lemon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan konsumsi lemon ($p = 0,014$) dan peppermint ($p = 0,007$) dalam mengurangi mual pada ibu hamil trimester pertama. ⁽²⁶⁾

Artikel kelima adalah penelitian yang dilakukan oleh Yantina, Susilawati, & Ate Yuviska selama 4 minggu kepada 35 ibu hamil yang mengalami mual muntah. Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian minyak atsiri peppermint dengan kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester I ($p \leq 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, intervensi aromaterapi peppermint yang diberikan pada ibu hamil dapat lebih efektif jika ibu hamil telah diberitahu tentang perubahan kehamilan dan nutrisi yang harus dipenuhi. ⁽²⁷⁾

Artikel keenam penelitian yang dilakukan oleh Amilia menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint Cover pada ibu trimester 1 efektif menurunkan mual muntah ($p = 0,001$). Ibu hamil yang diberikan aromaterapi peppermint inhalasi mengalami penurunan mual dan muntah sebesar 3,52 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak diberikan aromaterapi peppermint. Faktor yang perlu diperhatikan adalah penerimaan ibu terhadap perubahan yang dialami selama kehamilan dapat meningkatkan efektivitas inhalasi peppermint. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dikaji karakteristik ibu agar ibu hamil lebih mudah menerima intervensi yang diberikan. ⁽²⁸⁾

Berdasarkan hasil analisis terhadap 6 artikel yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi peppermint efektif menurunkan frekuensi mual dan muntah yang dialami ibu hamil. Kombinasi kedua aromaterapi tersebut juga bisa dilakukan dengan menyesuaikan dengan jenis yang disukai ibu hamil. Penghirupan pada ibu hamil dapat disesuaikan dengan ketersediaan sumber daya yang ada. Edukasi tentang perubahan selama kehamilan yang dialami ibu salah satunya tentang mual muntah perlu disampaikan untuk menerima kondisinya sehingga intervensi inhalasi peppermint lebih efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis perbandingan studi literatur antara efek akupresur dan aromaterapi, ditemukan bahwa kedua terapi ini dapat menjadi solusi terapi nonfarmakologis untuk mengatasi mual muntah ibu hamil. Akupresur dan aromaterapi merupakan contoh terapi komplementer yang telah diterapkan sebagai penanganan mual muntah pada ibu hamil. Akupresur yang dilakukan sesuai aturan dan tepat pada titik yang dituju akan memberikan hasil yang optimal untuk mengurangi mual dan muntah ibu hamil. Hal ini juga berlaku untuk penggunaan aromaterapi secara inhalasi dengan memanfaatkan sumber daya yang ada pada ibu hamil. Kedua terapi ini dapat memberikan manfaat bila dilakukan secara rutin dan tepat dengan kondisi ibu hamil.

REFERENCES

1. Sari SIP, Noviani A, Masdiputri SN, Inayah N. Relationship Of Education, Family Income, Compliance And Procedure Consumption Of Iron Tablet To Anemia Among Pregnant Women. In: In Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health. 2017.
2. Munjiah I, Madjid TH, Herman H, Husin F, Akbar IB, Rizal A. Perbedaan Pengaruh Akupunktur dan Vitamin B6 terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah pada Emesis Gravidarum Berat. *Ijemc*. 2015;2(180):4–9.
3. K EM, Kibas N. Pada ibu hamil trimester 1 di BPM Afah Fahmia A.Md.Keb Surabaya. 2018;13:7–12.
4. Cholifah S, Nuriyanah TE. Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *J Kebidanan Midwiferia*. 2019;4(1):36–43.
5. Saberi F, Sadat Z, Abedzadeh-Kalahroudi M, Taebi M. Acupressure and ginger to relieve nausea and vomiting in pregnancy: A randomized study. *Iran Red Crescent Med J*. 2013;15(9):854–61.
6. Rad MN, Lamyian M, Heshmat R, Jaafarabadi MA, Yazdani S. A randomized clinical trial of the efficacy of kid21 point (youmen) acupressure on nausea and vomiting of pregnancy. *Iran Red Crescent Med J*. 2012;14(11):699–703.
7. Wandira A. Efektifitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester

- Pertama. 2016;
8. Fejzo MS, Trovik J, Grooten IJ, Sridharan K, Roseboom TJ, Vikanes Å, et al. Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Nat Rev Dis Prim*. 2019;5(1).
 9. Anisa H, Heni P, Esti S, Priyo R, Kep M. Pengaruh Akupresur thd Morning Sickness. *J Ilmu Kesehat*. 2014;36-43.
 10. Mahmoud R, Ghani A, Tawfik A, Ibrahim A. The Effect of Aromatherapy Inhalation on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy : A Pilot Randomized Controlled Trial. 2013;3(6):10-22.
 11. Santi DR. Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *J Said Med*. 2013;5 No. 2:2011-4.
 12. Sulistiarini U, Widyawati MN, Rahayu DL. Studi Literatur: Acupressure Pericardium Dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. *J Kebidanan*. 2018;8(2):146.
 13. Hollyer T, Boon H, Georgousis A, Smith M, Einarson A. The use of CAM by women suffering from nausea and vomiting during pregnancy. *BMC Complement Altern Med*. 2002;2:1-6.
 14. Adlan AS, Chooi KY, Mat Adenan NA. Acupressure as adjuvant treatment for the inpatient management of nausea and vomiting in early pregnancy: A double-blind randomized controlled trial. *J Obstet Gynaecol Res*. 2017;43(4):662-8.
 15. Sujik Nuryanti R& E. Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny.Marminah Purwodadi. *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2015;1-11.
 16. Bülbül T, Başer M. The effect of acupressure applied to P6 acupuncture point on nausea, vomiting, and retching. *Asian Pacific J Heal Sci*. 2018;5(1):146-9.
 17. Lepcha K, Devi B, Das M. Effectiveness of P6 Acupressure on Reduction of Nausea , Vomiting & Retching among Antenatal Women attending Antenatal Clinic at District Hospitals of Sikkim. 2020;7(1):24-30.
 18. Mohamed E. Effect of Dry Cupping in Treatment of Nausea and Vomiting during Pregnancy. *Br J Appl Sci Technol*. 2017;21(3):1-6.
 19. Khalil AKA, Shahin HE, El-nasr IAS. Effect of Nursing Intervention Using P6 Acupressure and Ginger on Nausea and Vomiting during early pregnancy. 2018;5(3):190-201.
 20. Dewi RK, Saidah H. Effect Of Complementary Acupressure Therapy On Emesis Gravidarum In Pregnant Women Trimester I. *Str J Ilm Kesehat*. 2020;9(2):1065-71.
 21. Ghule SB, T. S. Effect of Accu Tens with Accu Band on Nausea, Vomiting, Retching and Quality of Life in Early Pregnancy. *Indian J Physiother Occup Ther*. 2020;14(1):233-8.
 22. Mobarakabadi SS, Shahbazzadegan S, Ozgoli G. The effect of P6 acupressure on nausea and vomiting of pregnancy: A randomized, single-blind, placebo-controlled trial. *Adv Integr Med*. 2020;7(2):67-72.
 23. Joulaeeraad N, Ozgoli G, Hajimehdipoor H, Ghasemi E, Salehimoghaddam F. Effect of aromatherapy with peppermint oil on the severity of nausea and vomiting in pregnancy: A single-blind, randomized, placebo-controlled trial. *J Reprod Infertil*. 2018;19(1):32-8.
 24. Zuraida, Desia SE. 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. *Jur*. 2018;12(4):142-51.
 25. Andriani AW, Purwati Y. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PUSKESMAS MLATI II Sleman Yogyakarta. 2017;
 26. Khadijah SR, Lail NH, Kurniawati D. Perbedaan Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu hamil Denga Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat. *J Kebidanan*. 2020;79-86.
 27. Yantina Y, Susilawati, Ate Yuviska I. 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. [Journal]. 2016;2, No 4(Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati):194-9.
 28. Amilia R. Efektifitas Aromaterapi Pepermint Inhalasi Terhadap Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Yogyakarta. 2019;
 29. Jannah N. Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan. Yogyakarta: Andi; 2012.
 30. Pudiasuti RD. Asuhan Kebidanan pada Hamil Normal dan Patologi. Yogyakarta: Nuha Medika Pustaka; 2012.
 31. Bustos M, Venkataramanan R, Caritis S. Nausea and vomiting of pregnancy - What's new? *Auton Neurosci Basic Clin*. 2017;202:62-72.
 32. Chortatos A, Haugen M, Iversen PO, Vikanes Å, Eberhard-Gran M, Bjelland EK, et al. Pregnancy complications and birth outcomes among women experiencing nausea only or nausea and vomiting during pregnancy in the Norwegian Mother and Child Cohort Study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2015;15(1):1-11.
 33. O'Donnell A, Mcparlin C, Robson SC, Beyer F, Moloney E, Bryant A, et al. Treatments for hyperemesis

- gravidarum and nausea and vomiting in pregnancy: a systematic review and economic assessment. 2016;20(74).
34. Gunawan K, Manengkei PSK, Dwiana Ocviyanti. Diagnosis dan Tata Laksana Hiperemesis Gravidarum. J Indones Med Assoc. 2011;61(11):458–64.
 35. Purwanto B. Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika Pustaka; 2013.
 36. Sulistyawati A. Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika; 2009.