

Pengaruh Terapi *Massage* dengan Aromaterapi Lemon dan *Papermint* terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1

Yeni Devita^{1*}, Rara Febrianti², Yureya Nita³, Desti Puswati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri
Pekanbaru

Email: yenidevita@payungnegeri.ac.id¹, rarafebrianti@payungnegeri.ac.id²
yureya.nita@payungnegeri.ac.id³, destipus@gmail.com⁴

Diterima Redaksi: 26-07-2024; Selesai Revisi: 29-07-2024; Diterbitkan Online: 29-07-2024

Abstrak

Menurut *world health organization*(WHO) total seluruh kehamilan di dunia sebesar 12,5%. Ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah mual muntah yang jika berkelanjutan dapat menyebabkan dehidrasi membuat tubuh ibu hamil menjadi lemah, pucat, dan sering buang air kecil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan *papermint* terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1 di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen*. Yang menjadi populasi pada penelitian dengan jumlah responden 18 orang dengan waktu 30 menit dengan diberikan terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan *papermint* dengan menggunakan lembar observasi yang mengacu pada standar operasional prosedur pemberian terapi *massage* terhadap mual muntah. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik menggunakan *dependent t-test*. Hasil penelitian didapatkan rerata mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan *papermint* adalah 7.33 dan setelah diberikan terapi adalah 5.44. Berdasarkan hasil uji bivariat didapatkan *p value* sebesar 0.000 (<0,05) artinya adanya pengaruh terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan *papermint* terhadap mual muntah. Peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya menggunakan difuser sebagai alat dengan campuran *essensial oil* lemon dan *pepermint*.

Kata Kunci: Terapi *Massage*, Aromaterapi Lemon, Mual Muntah, Ibu Hamil

Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu proses yang dialami setiap wanita dengan memiliki organ reproduksi yang sehat, sudah mengalami menstruasi, serta yang sudah melakukan hubungan seksual dengan pria yang organ reproduksinya sehat kemungkinan akan mengalami proses kehamilan (Kartikasari, 2018). Pada masa kehamilan, tubuh membutuhkan asupan makanan yang kaya akan gizi untuk memaksimalkan kondisi ibu hamil baik secara jasmani maupun rohani, dengan harapan ibu hamil harus selalu rileks dan tidak stress. Pada saat hamil kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan pun menurun, sehingga ibu hamil tidak dapat bekerja secara maksimal (Jayanti, 2019).

Secara umum, 80-90% kehamilan akan berjalan normal, dan hanya 10-12% kehamilan yang disertai komplikasi atau berkembang menjadi kehamilan patologis. Salah satu hal yang sering terjadi pada ibu hamil sebagai akibat langsung dari kehamilan adalah mual dan muntah. Mual dan muntah umumnya terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan, terkadang bersamaan dengan muntah. Kondisi ini sering disebut *morning sickness*. Gejala *morning sickness* ini merupakan salah satu gejala awal yang terjadi pada trimester pertama dan kedua, namun dapat juga berlangsung hingga usia kehamilan 4 bulan (Susanto, 2021) menurut Indonesia, hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual saat trimester pertama (3 bulan pertama kehamilan) (Siti. et al, 2021)

Menurut (Harahap, 2020) total seluruh kehamilan di dunia menurut WHO (*World Health Organization*) terdapat 12,5% jumlah kejadian *hiperemesis gravidarum* Akibat mual dan muntah terjadi ketidakseimbangan mengganggu cairan yang jaringan ginjal dan dapat hati menjadi nekrosis. Total kejadian *hiperemesis gravidarum* di seluruh dunia bervariasi yaitu dari semua total kehamilan di Indonesia 1-3%, dari semua total kehamilan di Canada 0,8%, di Swedia sebesar 0,3%, di Norwegia 0,9%, di China 10,8%, di California 0,5%, di Pakistan 2,2% dan di Turki sebesar 1,9%, 0,5-2% merupakan angka prevalensi *Hiperemesis Gravidarum* Di Amerika Serikat.

Berdasarkan hasil survei dari Badan Pusat Statistik di Provinsi Riau prevalensi ibu hamil pada tahun 2019 sebanyak 170 366 jiwa, tahun 2020 sebanyak 170 854 jiwa, dan tahun 2021 sebanyak 143 716 jiwa. Berdasarkan data dari Dinas Kota Pekanbaru prevalensi ibu hamil pada tahun 2018 sebanyak 25. 478 jiwa, tahun 2019 sebanyak 25. 554 jiwa, tahun 2020 sebanyak 25. 615 jiwa. Berdasarkan data dari Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru jumlah kunjungan ibu hamil pada tahun 2020 sebanyak 102 jiwa, tahun 2021 sebanyak 1.023 jiwa, dan tahun 2022 sebanyak 848 jiwa.

Menurut (Patimah et al., 2020) Ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah mual muntah, *konstipasi* atau mencret, nyeri ulu hati atau rasa panas di dada, keputihan, pusing, lelah, keluar darah dari kemaluan (*vagina*), sering buang air kecil dan nyeri perut bagian bawah. Menurut (Wijayanti et al., 2017) kejadian mual dan muntah yang diakibatkannya peningkatan kadar *estrogen*. Mual dan muntah terus berlanjut ini dapat menyebabkan dehidrasi. Muntah lebih dari sepuluh kali sehari atau mual 20 minggu berturut-turut. Pada akhirnya, kehamilan ini akan berlanjut *Hiperemesis gravidarum* membuat tubuh ibu hamil menjadi lemah, pucat, dan sering buang air kecil.

Menurut (Siti. et al, 2021) mual merupakan suatu rasa atau sensasi tidak menyenangkan yang terjadi di belakang tenggorokkan dan epigastrium yang dapat menyebabkan muntah. Sedangkan muntah di artikan sebagai perasaan subjektif dan adanya keinginan untuk muntah. Perubahan secara fisiologis pada saat kehamilan yang berkaitan dengan peningkatan hormon *HCG (human chorionic gonadotropin)*. Hormon *HCG* diproduksi sel-sel yang terbentuk dalam plasenta sejak kehamilan. Hormon ini berfungsi penting dalam proses kehamilan dalam memelihara sel telur yang sudah dibuahi sperma dan menempel di dinding rahim.

Menurut (Siti. et al, 2021) terapi yang bisa diberikan pada ibu hamil yang mencakup terapi *farmakologis* dan non *farmakologis*. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan dapat dilakukan secara *farmakologi/* menggunakan obat- obatan dan *nonfarmakologi*. Namun pemakaian obat-obat pada masa kehamilan seharusnya harus diminimalisasi dan dihindari, mengingat kondisi ibu hamil sensitif dan berisiko untuk janin yang dikandung. Penanganan mual muntah secara

nonfarmakologi sudah sering dilakukan oleh masyarakat, karena dianggap lebih aman dan praktis seperti terapi komplementer, *akupresur*, *relaksasi*, *aromaterapi* dan *massage*.

Massage atau penekanan pada tubuh di area-area tertentu terutama dibagian jaringan lunak, seperti otot, tendon atau *liga mentum* tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi yang bertujuan untuk menimbulkan efek *relaksasi*, nyaman, melancarkan aliran darah dan *stabilisasi* hormon sehingga membantu mengurangi atau menurunkan mual muntah pada ibu hamil (Putri et al., 2018). Pendekatan *massage* atau terapi pijat yang tepat dan relaksasi dapat membantu mengatasi beberapa ketidakseimbangan dan merilekskan ibu hamil. Menurut (Jayanti, 2019) pijat *relaksasi* menggunakan *baby oil* pada kepala bagian pelipis, ibu hamil merasa rileks nyaman dan senang saat di pijit relaksasi, ibu hamil merasakan nyeri kepala berkurang sesaat setelah dilakukan pijat *relaksasi*.

Pijat Indonesia juga dikenal sebagai urutan dan pijat. Jenis terapi ini termasuk dalam kelompok terapi yang melengkapi indra peraba. Pijat atau *massage* adalah suatu metode praktik kesehatan terapeutik atau tradisional dengan memberikan tekanan pada tubuh dalam posisi terstruktur, tidak terstruktur, menetap atau diubah, baik secara manual atau menggunakan alat mekanis melalui penerapan tekanan, gerakan atau getaran. Pijat biasanya menggunakan tangan, jari, siku, lengan, kaki, atau alat pijat (Sari, 2022). Manfaat *massage* bagi ibu hamil trimester 1 adalah untuk menimbulkan efek relaksasi, nyaman, melancarkan aliran darah dan stabilisasi hormon sehingga membantu mengurangi atau menurunkan mual muntah pada ibu hamil (Siti. et al, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis pada beberapa ibu hamil di Klinik Pratama Afiyah didapatkan bahwa rata-rata nilai ibu hamil pernah merasakan mual dan muntah, pada trimester 1. Sebagian dari mereka mengatakan bahwa belum pernah melakukan terapi *massage* untuk mengurangi mual dan muntah. Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi *massage* dengan *aromaterapi* lemon dan papermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperimental. Penelitian dilakukan di Klinik Pratama Afiyah. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 di Klinik Pratama Afiyah dengan jumlah ibu hamil trimester 1 tahun 2022 sebanyak 233 orang, dengan rata-rata kunjungan ibu hamil trimester 1 per bulan sebanyak 18 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang dengan teknik pengambilan sampel, yaitu purposive sampling dengan pertimbangan kriteria inklusi dan inklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar Pregnancy Unique Quantification of emesis and muuse (PUQE)-24. Proses pemberian terapi pijat dengan 3 jari dari pergelangan tangan menekan sedikit dan memijat ke arah jarum jam menggunakan 2 tetes minyak lemon esensial dan papermint. Fokus pijatan pada area tangan terutama pergelangan tangan bagian dalam, tekan titik akupunktur Nei Kuan / P6 (area titik meridian), tekan selama 30 menit hingga 60 menit, lalu lepaskan, dilakukan pada kedua tangan kiri dan kanan secara bergantian. Hal ini dilakukan ketika ibu merasa mual atau muntah dan dilakukan selama 7 hari (1 minggu). Analisis ini digunakan untuk mengetahui efek terapi pijat dengan tingkat mual muntah pada ibu hamil menggunakan dependent t-test.

Hasil

Hasil penelitian dapat dilihat di tabel di bawah ini

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah

| No | Usia | Frekuensi (n) | Persentase % |
|----|------|------------------|-----------------|
|----|------|------------------|-----------------|

| | | | |
|--------|--------|----|--------|
| 1 | <30th | 13 | 72.3 |
| 2 | ≥30 th | 5 | 27.9 |
| Jumlah | | 18 | 100.0% |

Hasil analisis dapat dilihat bahwa sebagian responden berusia < 30 th sebanyak 13 orang dengan persentase 72.3% dan ≤ 30 th sebanyak 5 orang dengan persentase 27.9 %.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah

| No | Pendidikan | Frekuensi (n) | Persentase % |
|--------|------------|---------------|--------------|
| 1 | S1 | 2 | 11.1 |
| 2 | D3 | 1 | 5.6 |
| 3 | SMA | 10 | 55.6 |
| 4 | SMK | 2 | 11.1 |
| 5 | SMP | 3 | 16.7 |
| Jumlah | | 18 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat separuh responden tingkat pendidikan SMA sebanyak 10 (55,6%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah

| No | Pekerjaan | Frekuensi (n) | Persentase % |
|--------|-----------------|---------------|--------------|
| 1 | PNS | 12 | 11.1 |
| 2 | Karyawan Swasta | 1 | 5.6 |
| 3 | IRT | 5 | 83.3 |
| Jumlah | | 18 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat separuh responden tingkat pekerjaan IRT sebanyak 15 (83.3%)

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Kehamilan (Paritas)Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah

| No | Paritas | Frekuensi (n) | Persentase % |
|--------|---------|---------------|--------------|
| 1 | 1 | 9 | 50.0 |
| 2 | 2 | 2 | 11.1 |
| 3 | 3 | 3 | 16.7 |
| 4 | 4 | 3 | 16.7 |
| 5 | 5 | 1 | 5.6 |
| Jumlah | | 18 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat bahwa sebagian responden dengan jumlah kehamilan 1 sebanyak 9 orang(50.0%).

Tabel 5. Distribusi Rata- Rata Frekuensi Mual Muntah Sebelum Di Berikan Intervensi Terapi *Massage* Dengan Aromaterapi lemon dan Papermint Terhadap Ibu Hamil di Klinik Pratama

| SEBELUM | | | | | |
|---------|------|------|--------|------|-------|
| N | Mean | SD | SE | Min | Max |
| 18 | 7.33 | 1.57 | .37048 | 4.00 | 10.00 |

Berdasarkan tabel 5. diketahui untuk perlakuan terapi *massage*, pada *pre-test* rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil adalah 7.33, dengan standar deviasi sebesar 1.57, standar eror 0.37048, frekuensi terendah 4 dan frekuensi tertinggi 10.

Tabel 6. Distribusi Rata- Rata Setiap Hari Frekuensi Mual Muntah Sesudah Di Berikan Intervensi Terapi *Massage* Dengan Aromaterapi lemon dan Papermint Terhadap Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah

| SESUDAH | | | | | |
|---------|------|------|-------|-----|------|
| N | Mean | SD | SE | Min | Max |
| 18 | 5.44 | 1.46 | .3451 | 4.0 | 9.00 |

Berdasarkan tabel 6. diketahui D Duntuk perlakuan terapi *massage*, pada *post-test* rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil adalah 5.44, dengan standar deviasi sebesar 1.46, standar eror 0.3451, frekuensi terendah 4 dan frekuensi tertinggi 9.

Tabel 7. Pengaruh Terapi *Massage* Dengan Aromaterapi Lemon Dan Papermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Pratama Afiyah.

| Mean | SD | SE | 95% Confidence Interval Of The Difference | | t | df | P Value |
|-------|-------|------|---|-------|-------|----|---------|
| | | | Lower | Upper | | | |
| 1.889 | 1.811 | .427 | .988 | 2.790 | 4.424 | 17 | .000 |

Berdasarkan tabel 7. di atas dapat dilihat paired sample correlations mean 1.889, SD 1.811, SE .427, Lower .988, Upper 2.790, t 4.424, df 17 dengan p value 0,000 (<0,05) hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan pepermint terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1 Di Klinik Pratama Afiyah.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar usia diatas 35 tahun sebanyak 2 orang dengan persentase 11.1%. Menurut (Wahyuni, 2019) mual dan muntah yang terjadi diatas umur 35 tahun disebabkan oleh faktor psikologis, dimana ibu belum siap hamil atau bahkan tidak menginginkan kehamilannya lagi sehingga akan merasa sedemikian tertekan dan menimbulkan stres pada ibu serta kurangnya dukungan keluarga atau suami dan perubahan peran dan body image ibu, diduga dapat menjadi faktor kejadian hiperemesis gravidarum.

Menurut asumsi penelitian, penelitian ini membuktikan bahwa umur ibu hamil sangat berhubungan dengan kejadian mual muntah dikarenakan ada sebagian responden yang diperoleh berusia diatas 35 tahun sebanyak 2 orang dengan persentase 11.1 %. Usia 35 tahun keatas berdampak penurunan daya tahan tubuh dan mudahnya terjangkit penyakit sehingga lebih memicu terjadinya gangguan keseimbangan produksi hormon yang mempengaruhi terjadinya komplikasi dalam kehamilan muda seperti pusing, mual muntah dipagi hari.

b. Pendidikan Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan responden sebagian besar SMA sebanyak 10 orang (55.6%) dan minoritas berpendidikan tinggi sebanyak 2 orang (11.1%). Menurut (Sumijatun, 2010) Pendidikan merupakan faktor predisposisi adalah faktor yang ada dalam individu seperti pengetahuan, sikap terhadap kesehatan serta tingkat pendidikan. Dimana untuk berperilaku kesehatan misalnya (pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil) diperlukan pengetahuan tentang manfaat periksa hamil, baik bagi kesehatan ibu sendiri maupun bagi janinnya. Sebagian besar yang mengalami hiperemesis gravidarum ibu hamil yang

berpendidikan SMA. Pada penelitian ini sudah sesuai dengan teori, kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi kejadian hiperemesis, serta kurangnya informasi dari tenaga kesehatan mengenai pencegahan hiperemesis juga dapat menjadi faktor lain yang menyebabkan hiperemesis gravidarum. Serta makin tinggi pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Responden berpendidikan tinggi akan lebih mudah menyerap informasi sehingga ilmu pengetahuannya akan semakin lebih banyak dibandingkan yang berpendidikan rendah akan mengalami hambatan dalam menerima informasi baru.

Menurut (Khayati, 2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan pendidikan terbanyak lulusan SMA sebanyak 17 (70.8%) dan pendidikan paling sedikit adalah Sarjana sebanyak 1 responden (4.2%). Adanya wawasan yang kurang, pergaulan terbatas, informasi tentang kesehatan yang terbatas membuat individu kurang dapat menerima fakta berdasarkan analisa 235 ilmiah/berdasarkan ilmu, tetapi lebih mudah menerima mitos-mitos bukan penalaran. Kuatnya mitos akan adanya mual-muntah yang lazim terjadi pada ibu hamil muda dapat memicu munculnya emesis gravidarum. Menurut asumsi penelitian, penelitian ini membuktikan bahwa pendidikan berhubungan dengan kejadian mual muntah pada ibu hamil. Jumlah pendidikan tamatan sekolah menengah ketas (SMA) sebanyak 10 orang dengan persentase 55.6% dapat ditarik kesimpulan bahwa kan mengalami hambatan dalam menerima informasi baru serta kurangnya pemahaman akan penyerapan informasi tersebut.

c. Pekerjaan Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan responden IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 15 orang (83.3%) dan minoritas pekerjaan PNS sebanyak 2 (11.1%). Menurut (Munisah, 2022) ibu yang tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga pergaulan sosialnya lebih sempit, informasi yang didapatkan juga sedikit dan tidak ada teman untuk berbagi pengalaman, sehingga kalau ada masalah tentang kehamilannya tidak bisa menangani dan menimbulkan tekanan jiwa, yang akan memicu timbulnya mual dan muntah.

Menurut (Khayati, 2022) emesis gravidarum mayoritas dialami oleh Ibu rumah tangga atau Ibu hamil yang tidak bekerja secara formal karena responden lebih banyak mempunyai waktu untuk memikirkan kondisi kehamilannya, lebih banyak waktu mendapatkan informasi dan pengalaman dari teman, tetangga daripada dari tenaga Kesehatan atau sumber informasi yang akurat. Kondisi ini akan menambah kecemasan. Kecemasan lain dapat terjadi karena tidak adanya jaminan Kesehatan, simpanan dana untuk perawatan kehamilan dan pembiayaan proses persalinan, biaya setelah melahirkan juga membebani pikiran responden. Keterbatasan ekonomi berdampak pada ketidakmampuan dalam memenuhi nutrisi yang berkualitas dengan gizi seimbang sehingga nutrisi ibu hamil tidak adekuat, sering terjadi gangguan Kesehatan akibat rendahnya imunitas, mudah terserang penyakit. Kondisi ini dapat menyebabkan nafsu makan menurun, kelemahan fisik dan berlanjut menjadi gangguan keseimbangan sehingga menimbulkan mual muntah. Menurut asumsi penelitian, penelitian ini membuktikan bahwa pekerjaan berhubungan dengan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil. Jumlah ibu rumah tangga memegang peranan terbesar sebanyak 15 orang dengan persentase 83.3% sehingga dapat disimpulkan hiperemesis dapat meningkat jika ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga memiliki wawasan yang sempit serta kurangnya bersosialisasi antar lingkungan sekitar.

d. Jumlah Kehamilan (Paritas) Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa separuh dari jumlah responden sedang menjalani kehamilan yang pertama atau primigravida yaitu berjumlah 9 orang dengan persentase 50%. Menurut (Sumai, 2014) yang menyatakan bahwa Hiperemesis gravidarum lebih sering terjadi pada ibu hamil primigravida bila dibandingkan dengan multigravida, hal ini disebabkan karena pada primigravida memiliki kadar hormon estrogen yang lebih tinggi dibandingkan dengan multigravida. Ibu yang pertama kali hamil (primigravida) belum dapat beradaptasi dengan peningkatan human Chorionik Gonadotropin (hCG) dan hormon estrogen yang diduga

menjadi penyebab hiperemesis gravidarum.

Menurut (Susilawati & Erlyna, 2017) kejadian hiperemesis gravidarum lebih sering dialami oleh primigravida daripada multigravida, hal ini berhubungan dengan tingkat kestressan dan usia si ibu saat mengalami kehamilan pertama. Pada ibu primigravida faktor psikologik memegang peranan penting pada penyakit ini, takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut terhadap tanggung jawab sebagai seorang ibu dapat menyebabkan konflik mental yang dapat memperberat mual dan muntah sebagai ekspresi tidak sadar terhadap keengganan menjadi hamil atau sebagai pelarian kesukaran hidup. Menurut asumsi penelitian, penelitian ini membuktikan bahwa paritas berhubungan dengan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil. Jumlah paritas ibu seiring dengan gravidanya, karena dalam penelitian ini tidak ada ibu yang mempunyai anak kembar sehingga jika gravida 1 berarti paritas nullipara, gravida 2 berarti paritas primipara, demikian juga seterusnya. Pada ibu dengan paritas primipara, faktor psikologis memegang peranan penting pada penyakit ini, takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut terhadap tanggung jawab sebagai seorang ibu dapat menyebabkan konflik mental yang dapat memperberat mual dan muntah.

2. Perlakuan Sebelum Dan Sesudah

a. Nilai Rata-Rata Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan Terapi *Massage* Di Klinik Pratama Afiyah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata frekuensi mual muntah adalah 7.33 dengan standar deviasi sebesar 1.57, standar eror 0.37048, frekuensi terendah 4 dan frekuensi tertinggi 10. Menurut (Aryasih, 2022) penelitian ini sebelum diberikan perlakuan aromaterapi peppermint, sebagian besar ibu hamil pada penelitian ini mengalami mual muntah pada kategori sedang, yaitu sebanyak 16 orang (53,3 %), jumlah mual muntah pada kategori berat sebanyak 14 orang (46,7 %). Menurut Mastiningsih & Agustina (2019), mual muntah merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester I. Menurut (Rudiyanti, N., & Rosmadewi, 2019) emesis gravidarum merupakan keluhan yang lazim terjadi pada awal kehamilan. Kehamilan menyebabkan peningkatan produksi hormon estrogen, progesteron, dan human plasenta chorionic gonadotropin hormone (HCG) yang memicu terjadinya mual.

Menurut (Khayati, 2022) kejadian ringan-beratnya mual muntah ini dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi dan kadar hormon. Mual dan muntah merupakan interaksi yang kompleks dari pengaruh endokrin, pencernaan, faktor vestibular, penciuman, genetik, psikologi. Faktor endokrin merupakan faktor yang paling kuat mempengaruhi, terutama hormon Chorionic Gonadotropin (HCG). Hormon ini diproduksi oleh jaringan plasenta muda sehingga meningkat pada awal kehamilan. Placenta akan berkembang lebih pesat pada awal kehamilan. HCG akan meningkat pula jika terjadi proliferasi abnormal pada jaringan epitel Corion misalnya Corion karsinoma atau nevus. Menurut (Harti et al, 2018) Human Chorionic Gonadotropin (HCG) mempengaruhi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh serum plasenta meningkatkan. Hal ini meningkatkan keasaman lambung, yang dapat merangsang terjadinya mual muntah pada ibu.

b. Nilai Rata-Rata Frekuensi Mual Muntah Sesudah Diberikan Terapi *Massage* Di Klinik Pratama Afiyah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata frekuensi mual muntah adalah 5.44 dengan standar deviasi sebesar 1.46, standar eror 0.3451, frekuensi terendah 4 dan frekuensi tertinggi 9. Menurut (Khayati, 2022) pengukuran frekuensi mual muntah dilakukan pada saat responden mengalami mual muntah dan setelah dilakukan intervensi. Rata-rata responden mengalami mual muntah ringan setelah dilakukan intervensi. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 24 responden yang mengalami mual muntah kategori ringan sebanyak 10 responden (41.7%), mual muntah kategori sedang sebanyak 14 responden (58.3%).

Hasil penelitian (Kia dkk, 2014) juga sejalan dengan penelitian ini. Hasil penelitiannya menunjukkan 40 % wanita telah menggunakan aroma lemon dalam meredakan keluhan mual dan muntah. Dari sekian tersebut 26,5 % melaporkan bahwa aroma lemon merupakan cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Menurut (Maternity dkk, 2017) menyatakan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual muntah dalam kehamilan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Bidan Praktek Swasta (BPS) Lia Maria Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 dengan $p\text{-value} = 0.000$.

3. Pengaruh Terapi *Massage* Dengan Aromaterapi Lemon Dan Papermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester Di Klinik Prataman Afiyah

Berdasarkan hasil uji *dependent sample t test* terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan papermint dapat dilihat bahwa *post-test* ($M=7.33$, $SD=1,572$). Sedangkan *post-test* ($M=5.44$, $SD=1.464$). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($<0,05$), dengan demikian H_0 diterima artinya ada pengaruh terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan pepermint terhadap mual muntahn ibu hamil trimester 1 di Klinik Pratama Afiyah. Menurut (Tanjung, 2021) *Acupressure* adalah salah satu dalam upaya penanganan non farmakologi. *Acupressure* metode pengobatan dari kuno Cina di spesifik tubuh titik jarum akupunktur menggunakan titik jari *Acupressur* titik tubuh tertentu. *Acupressure* dan akupuntur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan, penekanan secara manual pada P6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari daerah pergelangan tangan atau dua tendon. *Acupressur* bermanfaat untuk memperkuat atau mengaktifkan organ yang terkena dan meningkatkan aliran darah pada tubuh

Menurut (Hasibuan Hasanah, 2021) peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) yang tinggi. Selain itu peppermint telah lama dikenal memberi efek karminatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan saluran empedu, selain itu Peppermint juga mengandung aromaterapi dan minyak esensial yang memiliki efek farmakologis.

Menurut (Wati Kresna, 2021) aromaterapi lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Lemon minyak esensial (*Citrus lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan sebagai minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah berhasil mengontrol gejala mual dan muntah yang dialami selama kehamilan.

Peppermint juga punya khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) yang tinggi. Menurut asumsi peneliti bahwa adanya pengaruh terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan papermint terhadap mual muntah ibu hamil di Klinik Pratama Afiyah karena dari hasil uji *dependent sample t test* nilai *p value* sebesar 0,000 ($<0,05$), dengan demikian H_0 di terima artinya adanya pengaruh terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan papermint terhadap mual muntah ibu hamil di Klinik Pratama Afiyah.

Simpulan

1. Nilai rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan terapi *massage* adalah 7.33 dengan standar deviasi SD 1.572
2. Nilai rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan terapi *massage* adalah 5.44 dengan SD 1.464
3. Hasil uji dependent *t-test* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($<0,05$), dengan demikian H_0

diterima artinya ada pengaruh terapi *massage* dengan aromaterapi lemon dan papermint terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1 di Klinik Pratama Afiyah

Referensi

- Hasibuan Hasanah, Fina Dan Dkk. (2021). Jurnal Kebidanan PENGARUH Aromaterapi Pepermint Terhadap Penurunan Sebagai Mual Dan Muntah Terjadi Pada. *Jurnal Kebidanan*, XIII(02), 243–252.
- Jayanti, N. D. & M. S. (2019). The Effect Of Massage Relaxation To Decrease Headaches In Pregnancy Trimester I. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 8(2), 25–32. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v8i2.188>
- Kartikasari, I. (2018). *Derajat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kejadian Mual Muntah Pada Trimester I*. 2(2), 69–74. <https://doi.org/10.32536/jrk>
- Khayati, Dkk. (2022). Acupressure Titik P6 (NEI GUAN) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 229–238. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Kia Dkk. (2014). The Effect Of Lemon Inhalation Aromatherapy On Nausea And Vomiting Of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized Contrlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, March 16.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 115–120. <https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf>
- Maternity Dkk. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Triemster Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, II(3).
- Munisah. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan Dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *IJMT: Indonesian Journal Of Midwifery Today*, 2(1), 45–53. <http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/4006>
- Patimah, M., Nurhikmah, T. S., Nurdianti, D., Kesehatan, F. I., & Tasikmalaya, U. M. (2020). *Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I Dan Penatalaksanaannya*. 41(3), 570–578.
- Rudiyanti, N .,& Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan Dan Stres Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Batik*, 15(1).
- Sari, P. (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer* (Oktavianis (Ed.); Cetakan 1). PT Global Ekskutif Teknologi.
- Setiana, A., & Nureni, R. (2018). *Riset Keperawatan*. Lovrinz Publishing.
- Siti. et al. (2021). *Perawatan Ibu Hamil Melalui Intervensi Message Dengan Aromatherapi Lemon (Emesis Care)*.
- Sumai. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Sam Ratulangi Tondano Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. *Poltekes Kemenkes*.
- Susanto, A. V. (2021). *Asuhan Pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Susilawati & Erlyna. (2017). Hubungan Gravida, Umur, Dan Pendidikan Ibu Dengan Hiperemesis Gravidarum. *Obstetrika Scientia*..
- Tanjung, D. (2021). Akupresur Titik 6 Pada Ibu Hamil Ptimester 1. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufaijpm*, 3(1), 100-1.
- Wahyuni, D. (2019). Analisis Faktor-Faktor Psikologis Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 6(03),
- Wijayanti, A. R., Rizkiawanti, C., Suwito, L., Dharma, A. K., Kediri, H., & Timur, J. (2017). Aida

Ratna Wijayanti: Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum (Di Wilayah Puskesmas Tiron Kecamatan Banyakan Kabupaten Kediri) Engan Penerapan Mediat terhadap Tingkat Keyakinan Diri Dan Keberhasilan Menyusui Pada Ibu Post P. In *Jurnal Kebidanan Dharma Husada* (Vol. 6, Issue 2)