

**PENGARUH AKUPRESUR TITIK NEIGAUN (P6) DAN INHALASI
AROMATERAPI CITRUS LEMON DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL
MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

*THE EFFECT OF NEIGAUN POINT ACUPRESSURE (P6) AND CITRUS LEMON
AROMATHERAPY INHALATION IN REDUCING THE FREQUENCY OF NAUSEA
VOMITING IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN*

Najiah Ahmad¹, Joko Sapto Pramono^{1*}, Heni Suryani¹

¹Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

*jokospramono@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting in pregnancy are the reaction of the mother's body to the changes that occur as a result of pregnancy. Nausea and vomiting if not treated immediately will become Hyperemesis Gravidarum (HEG). Symptoms of nausea and vomiting in HEG can be prevented non-pharmacologically with acupressure therapy and citrus lemon aromatherapy. Aims the purpose of this study was to determine the effect of acupressure at the neigaun point (P6) and inhalation of citrus lemon aromatherapy in reducing the frequency of first trimester nausea and vomiting at Samarinda Medika Citra Hospital. Methods this study uses a true experimental design. The population is all first trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting and underwent outpatient care at Samarinda Medika Citra Hospital. Sampling technique with consecutive sampling of 36 respondents. The results showed that there was a significant effect of giving acupressure at the neiguan point (P6) and inhaling citrus lemon aromatherapy in reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester (p-value = 0,000). Nausea and vomiting can occur in first trimester pregnant women at 6-12 weeks of gestation. So that pregnant women are advised to do acupressure and inhalation of citrus lemon aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting which do not cause side effects

Keywords: *Acupressure, aromatherapy, nausea and vomiting, first trimester*

ABSTRAK

Mual dan muntah pada kehamilan sebagai reaksi tubuh ibu karena kehamilan. Mual dan muntah apabila tidak segera diatasi dapat menjadi Hiperemesis Gravidarum (HEG). Gejala mual dan muntah pada HEG bisa dicegah secara nonfarmakologi dengan terapi akupresur dan aromaterapi citrus lemon. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh akupresur pada titik neigaun (P6) dan inhalasi aromaterapi citrus lemon dalam mengurangi frekuensi mual muntah TM I di RS Samarinda Medika Citra. Metode penelitian ini menggunakan desain true eksperimen, dengan pendekatan dengan tipe pretest-posttest with control. Populasi yaitu seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah dan menjalani rawat jalan di RS Samarinda Medika Citra. Teknik pengambilan sampel dengan consecutive sampling sebanyak 36 responden. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan pemberian akupresur pada titik neiguan (P6) dan inhalasi aroma terapi citrus lemon dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I (p-value = 0,000). Mual muntah dapat terjadi pada ibu hamil trimester I pada usia kehamilan 6-12 minggu. Sehingga ibu hamil disarankan dapat melakukan terapi akupresur dan inhalasi aromaterapi citrus lemon untuk mengurangi frekuensi mual muntah yang tidak menimbulkan efek samping.

Kata kunci: Akupresur, Aromaterapi, Emesis

PENDAHULUAN

Hiperemesis Gravidarum (HEG) adalah hal yang fisiologis namun apabila tidak segera ditangani akan berubah menjadi hal yang patologis. Sebuah kondisi di mana muntah dan mual yang terjadi pada ibu hamil sangatlah parah yang bisa berakibat pada semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dimuntahkan sehingga berkurangnya berat badan, berkurangnya volume buang air kecil, munculnya asetonuri, dan turgor kulit yang dinamakan dengan hiperemesis gravidarum²⁸. World Health Organization (WHO) menyebutkan kehamilan dengan HEG sebesar 12,5% dari total jumlah kehamilan di seluruh dunia dengan angka fenomena yang bervariasi yakni di Cina 10,8%, Turki dengan 1,9%, Swedia dengan 0,3%, Pakistan dengan 2,2%, Norwegia dengan 0,9%, California dengan 0,5%, dan Canada dengan 0,8%. Sementara angka kejadian HG mencapai 1-3% dari jumlah total kehamilan di Indonesia.

Rekam Medis Rumah Sakit Samarinda Medika Citra (RS SMC) melakukan studi terdahulu pada Januari - September 2022 di dapat kan kasus rawat jalan sejumlah 93 kasus, dimana berdasarkan data jumlah ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya sebanyak 80%. Sebagian besar kasus mengalami beberapa gejala tambahan selain mual muntah yang berlebihan seperti tubuh lemas, pucat, dehidrasi bahkan kekurangan cairan elektrolit akibat muntah yang terus menerus. Terapi akupresur adalah suatu teknik pengobatan komplementer yang berhubungan dengan akupresur melalui penekanan titik tertentu di tubuh. Terapi akupresur di Cina pada titik neiguan (P6) dinilai merupakan kunci dalam meminimalisir indikasi mual dan muntah dengan cara menstimulasi hormon kortisol dalam peningkatan metabolisme tubuh sehingga mengurangi rasa mual dan muntah. Tidak hanya untuk mengatasi mual muntah akupresur juga juga merupakan intervensi keperawatan mandiri bagi perawat untuk mengurangi tekanan darah rendah pada pasien darah tinggi, ini termasuk terapi relaksasi otot, relaksasi napas, serta hidroterapi merendam kaki dengan air hangat Ilmuwan serta praktisi kesehatan saat ini sedang mengembangkan pengobatan komplementer sebagai alternatif untuk membantu pasien mengobati hipertensi secara murah dan cepat. Sebagai terapi komplementer, ada banyak pilihan yang dapat dilakukan atau diminta oleh pasien dan keluarga. Terapi tersebut tidak mempunyai efek samping serta tidak bahaya sebab tidak memakai berbagai bahan kimia yang bisa merugikan ibu dan janin^{3,18}.

Pengobatan nonfarmakologi selanjutnya yang dapat menjadi alternatif adalah dengan relaksasi yaitu dengan inhalasi aromaterapi. Aromaterapi ialah bahan yang memiliki bau dari bahan alam, mayoritas bahan alam yang dihasilkan senyawa yang memiliki aroma ialah tanaman. Aromaterapi diklasifikasikan menjadi terapi komplementer yakni terapi yang dilaksanakan guna terapi konvensional²¹.

Aroma terapi lemon mengandung senyawa yang bisa menghilangkan bakteri tipus, bakteri mengingokokus, dapat menetralkan bau yang menyengat secara efektif, mempunyai efek anti jamur, dan menciptakan efek anti depresi, anti cemas, anti stress, serta untuk memfokuskan dan mengangkat pikiran⁵. Penelitian ini bertujuan mengetahui Pengaruh Pemberian Akupresur pada Titik Neiguan (P6) dan Inhalasi Aromaterapi Citrus Lemon dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah TM I di Rumah Sakit Samarinda Medika Citra Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan ialah true eksperimen melalui pendekatan dengan tipe pretest-posttest with control. Penelitian dilaksanakan di Poliklinik RS Samarinda Medika Citra selama empat bulan, dimulai bulan Januari sampai dengan April 2023. Jumlah sampel yang diambil adalah 18 responden untuk masing-masing kelompok dengan teknik Consecutive sampling. Instrumen penelitian yang dipakai kuesioner, standar operasional prosedur dan lembar observasi. Uji statistik yang dipakai yakni Uji Wilcoxon

HASIL

Berikut ini memperlihatkan jika karakteristik usia pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol mayoritas. Kemudian diuraian berdasarkan tabel berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
20-30 Th	9	50	11	61
31-40 Th	9	50	7	39
Pekerjaan				
IRT	11	61	12	66,7
Swasta	7	39	6	33,3
Usia Kehamilan				
6-8 minggu	9	50	5	27,8
9-12 minggu	9	50	13	72,2
Lingkar Lengan Atas				
<23,5 cm	1	5,6	2	11,1
≥23,5 cm	17	94,4	16	88,9
Berat Badan				
31-45	1	5,6	2	11,1
46-60	9	50	11	61
61-75	6	33,3	4	22,3
76-90	2	11,1	1	5,6

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 1 di atas memperlihatkan jika karakteristik usia pada kelompok intervensi 9 orang (50%) berusia 20-30 tahun dan pada kelompok kontrol mayoritas berusia 20-30 tahun yaitu 11 orang (61%). Usia kehamilan sebagian besar responden adalah 9-12 minggu yakni pada kelompok intervensi dengan persentase 50% yaitu 9 orang serta pada kelompok kontrol dengan persentase 72,2% sejumlah 13 orang. Sebagian besar responden bekerja pada kelompok intervensi menjadi ibu rumah tangga dengan persentase 61% sejumlah 11 orang serta pada kelompok kontrol dengan persentase

(Joko Sapto Pramono ,2023, hlm.147)

66,7% sejumlah 12 orang. Pengukuran Lila pada responden mayoritas memiliki ukuran Lila $\geq 23,5$ yaitu pada kelompok intervensi dengan presentase 94,4% sebanyak 17 orang sementara kelompok kontrol dengan persentase 88,9% sebanyak 16 orang. Sebagian besar responden memiliki berat badan 46-60 kg pada kelompok intervensi dengan persentase 50% sebanyak 9 orang serta pada kelompok kontrol dengan persentase 61% sebanyak 11 orang.

Tabel 2. Frekuensi Mual Muntah Responden Sebelum dan Sesudah Pemberia Akupresur. Titik Neiguan (P6) pada Kelompok Kontrol

Tingkat Mual Muntah	Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Ringan	0	0	0	0
Sedang	12	66,7	12	66,7
Berat	6	33,3	6	33,3
Jumlah	18	100	18	100

Sumber: Data Primer 2023

Sesuai dengan tabel 2 diperoleh hasil frekuensi mual muntah responden sebelum pemberian akupresur titik neiguan (P6) pada kelompok kontrol mayoritas pada tingkat sedang yaitu sejumlah 12 orang (66,7%). Sesudah dilakukan akupresur titik neiguan (P6) frekuensi mual muntah sebagian besar responden pada tingkat sedang yaitu sejumlah 12 orang (66,7%).

Tabel 3. Frekuensi Mual Muntah Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Akupresur Titik Neiguan (P6) dan Inhalasi Aromaterapi Citrus Lemon pada Kelompok Intervensi

Tingkat Mual Muntah	Kelompok Intervensi			
	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Ringan	0	0	3	16,6
Sedang	16	89	14	77,8
Berat	2	11	1	5,6
Jumlah	18	100	18	100

Sumber: Data Primer 2023

Sesuai dengan tabel 3 diperoleh hasil frekuensi mual muntah responden sebelum pemberian akupresur titik neiguan (P6) dan inhalasi aromaterapi citrus lemon pada kelompok intervensi yaitu pada tingkat sedang sebanyak 16 orang (89%) dan pada tingkat berat 2 orang (11%). Sesudah dilakukan akupresur titik neiguan (P6) dan inhalasi aromaterapi citrus lemon menjadi pada tingkat ringan sebanyak 3 orang (16,6%), tingkat sedang dengan persentase 77,8% sejumlah 14 orang serta tingkat berat 5,6% sejumlah 1 orang.

Tabel 4. Analisis Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Akupresur Titik Neiguan (P6) pada Kelompok Kontrol

	N	Min-Max	Mean	p
Frekuensi Mual Muntah Pretest	18	11-24	15,67	0,062
Frekuensi Mual Muntah Posttest	18	9-20	14,94	

*Analisis uji Wilcoxon $p < \alpha(0,05)$

Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai signifikansi dengan uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah pemberian akupresur titik neiguan (P6) pada kelompok kontrol adalah 0,062. Interpretasi nilai p melebihi 0,05, sehingga kesimpulannya adalah tidak ada perbedaan signifikan frekuensi mual dan muntah sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) dilaksanakan akupresur titik neiguan (P6) bagi kelompok kontrol.

Tabel 5. Analisis Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Akupresur Titik Neiguan (P6) dan Inhalasi Aromaterapi Citrus Lemon pada Kelompok Intervensi

	N	Min-Max	Mean	p
Frekuensi Mual Muntah Pretest	18	11-24	15,67	0,000
Frekuensi Mual Muntah Posttest	18	8-20	11,61	

*Analisis uji Wilcoxon $p < \alpha(0,05)$

Tabel 5 memperlihatkan nilai signifikansi dengan hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah pemberian akupresur titik neiguan (P6) dan inhalasi aromaterapi citrus lemon pada kelompok intervensi adalah 0,000. Interpretasi nilai p melebihi 0,05, sehingga kesimpulannya adalah ada perbedaan signifikan frekuensi mual muntah sebelum (*pretest*) serta sesudah (*posttest*) pada kelompok intervensi dengan pemberian akupresur titik neiguan (P6) dan inhalasi aromaterapi citrus lemon.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mual dan muntah dapat disebabkan oleh usia sebab di usia kurang dari 20 tahun belum memiliki kecukupan fisik yang matang, fungsi sosial dan mental calon ibu. Hal tersebut berpengaruh pada emosional ibu sehingga mengalami konflik batin yang menjadikan ibu nafsu makannya berkurang²⁰. Selain itu fungsi fisiologis dari organ reproduksi belum sepenuhnya matang sehingga mempengaruhi terjadinya gangguan keseimbangan produksi hormon yang berpengaruh pada komplikasi kehamilan muda misalnya mual dan muntah serta pusing di pagi hari¹⁶.

Ibu hamil mengalami mual dan muntah yang bekerja di rumah disebabkan oleh waktu luang yang dimiliki oleh responden untuk memikirkan kehamilannya. Ibu hamil juga memiliki pergaulan sosial yang kurang sehingga informasi yang didapat menjadi terbatas sehingga jika terdapat masalah tentang kehamilannya, menyebabkan tekanan jiwa pada ibu. Beban pikiran yang berat akan berpengaruh terhadap keseimbangan hormon yang akan memicu terjadinya mual dan muntah⁷.

Asumsi peneliti, ibu hamil yang bekerja menjadi ibu rumah tangga mempunyai penghasilan yang minim jika dibandingkan dengan ibu bekerja sehingga asupan makanan yang ibu konsumsi kurang bergizi. Kondisi ini menyebabkan imunitas ibu menurun dan menyebabkan kelemahan fisik yang dapat mengganggu keseimbangan yang memicu mual muntah.

Pengukuran LILA dan berat badan adalah teknik yang untuk melakukan penilaian status gizi pada ibu hamil. Menurut peneliti status gizi Ibu adalah hal penting yang harus diberi perhatian lebih selama masa kehamilan sebab gizi yang adekuat dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan keseimbangan hormon. Selain itu gizi pada ibu hamil mempengaruhi tumbuh kembang janin¹⁷. Makanan yang dikonsumsi yang memiliki kecukupan kandungan gizi dengan penyesuaian kebutuhan mempengaruhi status gizi yang baik¹⁴.

Pengukuran LILA adalah satu dari teknik pendeteksian dini yang bertujuan mengidentifikasi risiko kekurangan energi kronik atau KEK⁹. Kekurangan energi kronik merupakan kondisi ketika ibu mengalami kekurangan makanan yang dialami bertahun-tahun atau kronis sehingga mengakibatkan gangguan kesehatan Ibu hamil. Ibu hamil dikategorikan KEK apabila pengukuran LILA < 23,5 cm¹⁵.

Adaptasi hormonal pada proses kehamilan menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan mual muntah. Akan tetapi, pada beberapa ibu hamil kondisi ini dapat berlanjut menjadi Hyperemesis Gravidarum (HEG)⁸. Penyebab pasti HEG belum diketahui tetapi beberapa teori menyebutkan penyebab HEG seperti peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG), faktor genetik dan faktor psikologis¹⁴. Mual muntah yang tidak segera ditangani akan mengakibatkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil yang berpengaruh pada gangguan metabolisme tubuh antara lain ialah penurunan berat badan, dehidrasi, hypokalemia, dan alkalosis²³.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Handayani¹¹ memperlihatkan adanya keterkaitan antara status gizi dengan fenomena mual muntah pada ibu hamil di PMB Rosmala Aini Kota Jambi ($p=0,000$). Seorang ibu hamil dengan status gizi kurang akan merasakan mual muntah sebesar 0,378 kali daripada ibu hamil dengan status gizi yang baik.

Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah dilakukan Akupresur Titik Neiguan (P6) pada Kelompok Kontrol

Mual dan muntah suatu kondisi wajar dan kerap dirasakan ibu hamil pada trimester pertama. Mual dan muntah pada kehamilan dikarenakan sistem endokrin berubah selama masa kehamilan. Penyebab utamanya yaitu kadar hCG sering berfluktuasi. Umumnya mual-mual terjadi pada pagi hari sebab perut memiliki kandungan asam gastrik yang semalaman diendapkan. Beberapa faktor penyebab mual muntah diantaranya faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural ¹⁰.

Rangsangan akupressure titik neiguan (P6) berpengaruh pada menurunnya tingkat mual dan muntah melalui stimulasi yaitu penekanan pada berbagai titik akupunktur sehingga menciptakan efek terapeutik ketika kondisi sinyal elektromagnetik memicu aliran zat-zat biokimia, melakukan aktivasi sistem oploid serta memunculkan respon involunter melalui dikeluarkannya neurohormone dan neurotransmitter yang terkena limpa dan lambung. Oleh karena itu energi yang tidak sesuai akan kembali ke keadaan yang seimbang ¹³.

Namun jika akupresur dibandingkan dengan terapi nonfarmakologi lainnya seperti pemberian aromaterapi lemon atau jahe memperlihatkan jika akupresur tidak lebih efektif daripada aromaterapi jahe dan lemon untuk menurunkan frekuensi mual muntah. Untuk lebih meningkatkan efektivitasnya dalam mengatasi mual muntah, akupresur dapat digabungkan dengan terapi non-farmakologi lain ⁶.

Peneliti berpendapat pada kelompok kontrol tidak terjadi perbedaan frekuensi mual dan muntah disebabkan usia ibu yang sebagian besar berusia 20-30 tahun. Selain itu pekerjaan ibu yang mayoritas ibu rumah tangga juga mempengaruhi pendapat ibu sehingga ibu belum bisa memenuhi nutrisi yang bergizi untuk dikonsumsi.

Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Akupresur Titik Neiguan (P6) dan Inhalasi Aromaterapi Citrus Lemon pada Kelompok Intervensi

Hal tersebut senada dengan penelitian Afriyanti pada tahun 2018 yang menyimpulkan ada perbedaan signifikan di antara rata-rata frekuensi mual dan muntah sesudah pemberian aroma terapi lemon dan *accupresure pericardium* pada ibu hamil yang merasakan *hiperemesis gravidarum* yaitu nilai $p\text{-value}=0,000$ ².

Adapun penelitian lain menunjukkan terdapat implikasi yang signifikan aroma terapi lemon dengan akupresure terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester pertama dengan nilai $p=0,000$. Mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama sebelum pelaksanaan akupresure melalui aroma terapi lemon dengan persentase 51,7% sejumlah 15 responden masuk pada kategori sedang serta sesudah pelaksanaan akupresur dengan aroma terapi lemon dengan persentase 75,9% sebanyak 22 responden yang menjadi mayoritas kategori ringan ²⁶.

Akupressure pada titik neiguan (P6) dan inhalasi aromaterapi citrus lemon adalah salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tingkat mual muntah ibu hamil TM I. Akupresur melibatkan tekanan dengan jari pada titik akupresur tubuh. Akupresur mudah dilakukan, tanpa rasa sakit, murah dan merupakan pendekatan efektif ²².

Aromaterapi citrus lemon mempunyai keharuman yang segar serta juga memiliki khasiat antiseptik. Tonikum serta stimulan dengan pengaruh yang memiliki makna pada semua saluran dari pencernaan. Keharuman ataupun aroma yang sifatnya stimulan akan memberikan pengaruh pada lokus seruleus yang lalu melepaskannya serotonin, noradrenalin, serta juga endorphen. Hal ini membuat rasa mual dan muntah bisa berkurang karena ada perasaan yang rileks serta emosional yang tergolong stabil ¹².

Pengaruh Akupresur Titik Neiguan (P6) dan Inhalasi Aromaterapi Citrus Lemon terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil TM I

Menurut peneliti, selain perubahan hormon, ibu hamil juga rentan mengalami perubahan emosional dan stres yang mempengaruhi keadaan mual dan muntah lebih parah. Selain itu pada ibu *primigravida* belum sepenuhnya dapat beradaptasi terhadap hormon hCG. Terdapat fenomena kenaikan hormone tersebut berakibat pada peningkatan asam lambung yang menimbulkan rasa mual. Berbagai jenis pengobatan untuk meminimalisir mual dan muntah salah satunya pengobatan komplementer. Banyak ibu hamil menerapkan metode pengobatan komplementer termasuk aromaterapi, akupresur/akupunktur, jamu, homeopati, dan pijat refleksi karena hanya memiliki sedikit efek samping daripada obat-obatan kimia lain ¹⁹.

Pemberian akupresur pada titik neiguan (P6) berkedudukan antara tendon yakni otot palmaris longus dan flexorcarpi radialis yaitu tiga jari di atas lipatan tangan. Pemberian akupresur ini dipercaya dapat menaikkan pengeluaran beta-endorphin di hipofise dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) sepanjang CTZ yang menjadi penghambat pusat muntah ¹.

Rangsangan pada sejumlah titik meridian akan dilanjutkan oleh serabut saraf A Beta dengan diameter besar ke saraf tulang belakang pada sumsum tulang belakang serta selanjutnya zat yang ada bekerja sebagai “gerbang kontrol” sebelum melewati serabut saraf aferen untuk transmisi sel-sel, jalur transmisi sel-sel ke sistem saraf pusat dengan meminimalisir rasa tak nyaman dan rasa mual serta relaksasi ⁵.

Salah satu tumbuhan yang digunakan dalam aromaterapi adalah jenis lemon khusus (*Citrus Limon*) dari keluarga *Rutaceae*, yang memiliki efek meredakan mual muntah (Safajou et al., 2020). Lemon memiliki kandungan yaitu, *terpineol*, *citral*, *limonen*, *linalool*, *linalyl*, yang membuat sistem syaraf pusat menjadi stabil, memunculkan rasa senang, nafsu makan bertambah, sebagai penenang (sedative), dan melancarkan peredaran darah. Selain itu, lemon juga mengandung *flavinoid*. Kandungan *flavonoid* inilah yang menaikkan produksi empedu, selain itu flavonoid membantu menetralkan cairan pada pencernaan asam sehingga meminimalisir rasa mual ²⁴.

Aroma terapi lemon dapat berpengaruh pada keadaan mental seorang individu dengan stimulasi yang ia terima oleh ujung saraf penciuman yang ada pada selaput lendir hidung ataupun daerah respon pada organ yang lain yang dilewati beberapa tetes uap minyak esensial aroma terapi lemon. Lemon mempunyai kandungan efek anti jamur, dapat membunuh bakteri tipus, mengurangi bau menyengat dengan efektif, menciptakan efek anti depresi, anti stres, anti cemas, serta dapat membuat pikiran menjadi fokus ⁴. Saat menghirup minyak esensial, kemudian masuk molekul ke rongga hidung menempel dengan silia yang berkaitan dengan tonjolan olfaktorius yang ada di ujung saluran pembau yang berkaitan dengan otak. Selanjutnya bau ditransformasikan oleh silia menjadi impuls listrik yang dilanjutkan ke otak melalui sistem olfaktorius dan merangsang sistem limbik. Adapun sistem limbik merupakan area yang berpengaruh pada memori dan emosi secara langsung berhubungan dengan kelenjar hipofisis, adrenal, press, hipotalamus, pernafasan, dan memori keseimbangan hormon. Saat seluruh impuls sampai pada sistem limbik maka impuls itu akan menghentikan serotin sehingga mengurangi mual muntah¹⁹.

Ketika ibu hamil menghirup aromaterapi citrus lemon, molekul yang menguap dengan mudah dari minyak itu akan dibawa oleh udara ke atap hidung yang terdapat silia atau rambut halus dari sel reseptor. Saat molekul tersebut terdapat pada rambut atau silia, sebuah pesan elektrokimia akan dilakukan transmisi dengan membran mukosa, kemudian bersirkulasi ke lambung. Molekul aroma pada lambung yang ada pada aroma terapi citrus lemon meminimalisir tingkat hormon HCG, kemudian molekul ke arah usus dan berpengaruh pada efek hormon progesteron yang menyebabkan keterlambatan

lambung kosong serta menormalisasi motilitas usus sehingga dapat mengurangi mual dan muntah¹.

Menghirup minyak esensial lemon dengan rutin dan dosis tepat ketika mengalami mual sehingga akan berhubungan pada senyawa ester yakni linalil asetat. Ester bermanfaat untuk menormalisasi kondisi emosi memberikan rasa tenang dan rileks serta membuat segar sehingga dapat mengurangi stimulasi otonom melalui pengurangan produksi saliva serta meminimalisir rasa mual yang berkesinambungan pada ibu hamil¹³.

Kombinasi akupresur titik neiguan (P6) dan inhalasi aromaterapi citrus lemon dapat merangsang pelepasan endorfin dari hipotalamus. Aromaterapi lemon memberikan rangsangan melalui sistem penciuman yang dihasilkan dari molekul minyak esensial yang akan berhubungan dengan reseptor penciuman dari silia di rongga hidung dan informasi sensorik diteruskan sepanjang jalur konduksi penciuman melalui hippocampus yang kemudian mencapai sistem saraf otonom¹. Saat di akupresur pada titik neiguan (P6) menyediakan rangsangan elektrik rendah pada reseptor sensorik di kulit sehingga menjadikan aktif $\alpha\beta$ dan serat α . Kedua serat tersebut mengalami sinaps dengan bagian dorsal sistem saraf pusat yang berakibat pada pelepasan endorfin oleh sel endorphogenik dari hipotalamus. Norepinefrin dan serotonergik yang melepaskan endorfin tersebut menjadi penghambat CTZ (*chemoreceptor trigger zone*). Efek sebaliknya dari CTZ reseptor dopaminergik ini memberi sinyal pada kemoreseptor antagonis 5-HT₃ pada mukosa atas saluran pencernaan, pada peningkatan motilitas lambung serta penghentian reflex muntah yang disebabkan penekanan titik inhalasi aromaterapi citrus lemon dan P6¹⁹.

Asumsi peneliti penurunan frekuensi mual muntah ini disebabkan akupresur melalui pemberian stimulasi pada titik khusus ditubuh melalui penggunaan tekanan ujung jari yang dikombinasikan dengan cara menghirup aromaterapi citrus lemon membuat ibu hamil merasakan ketenangan dan kesegaran. Peneliti berpendapat aromaterapi citrus lemon yang dihirup oleh ibu hamil memberikan efek relaksasi yang berguna bagi ibu. Selain itu, aromaterapi ini juga menimbulkan perasaan senang dan mengurangi rasa lelah. Dengan demikian kesehatan ibu menjadi lebih baik terutama keadaan psikis yang mempengaruhi mual dan muntah sehingga mual muntah dapat berkurang.

SIMPULAN

Ada pengaruh akupresur titik neiguan (P6) dan inhalasi aromaterapi citrus lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I di RS Samarinda Medika Citra.

SARAN

Disarankan bagi bidan memberikan penyuluhan upaya mengurangi mual muntah kepada ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan RS Samarinda Medika Citra yang bersedia menjadi tempat penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Adlan A, Chooi Ky, Adenan Nam.2017. Acupressure As Adjuvant Treatment For The Inpatient Management Of Nausea And Vomiting In Early Pregnancy: A Double-Blind Randomized Controlled Trial. *The Journal Of Obstetrics Dan Gynaecology Research*.;43(4):662–8.
2. Afriyanti Ds.2018. Efektifitas Accupresure Pericardium Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Dengan Hiper Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kab 50 Kota Tahun 2018. *Menara Ilmu*.;7(8).
3. Ariyanti R, Febrianti S, Khairani Zr, Sulistyowati T.2022. The Effect Of Warm Ginger On The Frequency Of Nausea And Vomiting Among Pregnancy Women. *Gac Med Caracas* Nov 18;130(Supl. 5). Available From: Http://Saber.Ucv.Ve/Ojs/Index.Php/Rev_Gmc/Article/View/25027
4. Astuti E, Nirmala R, Srifatima V. 2020. Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Tempat Praktik Mandiri Bidan (Tpmb) Surabaya. 2020;
5. Bupu Ria M, Dina Manek B.2022. The Effectiveness Of Acupressure Points Pc-6 And Sp-3 On The Hyperemesis Gravidarum In Pregnant Women. *Journal Of Maternal And Child Health [Internet]*.;(02):138–47. Available From: <Https://Doi.Org/10.26911/The->
6. Cholifah S, Purwanti Y, Cholifah C, Aprilia D.2022.The Effectiveness Of Acupressure Combination Neiguan And Zuzanli Points To Decrease Emesis Gravidarum In The First Trimester Of Pregnancy. *Jnki (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery)*. Aug 12;10(2):164.
7. Damayanti R, Adelia D, Tunggal Mutika W. 2020. Karakteristik Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Pasar Rebo Jakarta Timur (Characteristics Of Pregnant Women With Hyperemesis Gravidarum In Rsud Pasar Rebo, Jakarta Timur). *Public Health Journal [Internet]*.;11(1). Available From: <Https://Journal.Fkm-Untika.Ac.Id/Index.Php/Phi>
8. Dewi Ak, Dary, Tampubolon R.2021. Status Gizi Dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*.;6(1):135–44.
9. Dewi N. 2016.Perbedaan Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6 Bulan Antara Bayi Yang Mendapat Asi Eksklusif Dan Susu Formula Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah Surakarta;
10. Fauziah Na, Komalasari, Sari Dn.2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Majalah Kesehatan Indonesia*.;3(1).
11. Handayani Am, Mustikasari R, Pratama K, Riyanti E. 2020.Graviditas Dan Status Gizi : Kaitannya Dengan Hiperemesis Gravidarum. *Bunda Edu - Midwifery Journal (Bemj)*.;3(2).
12. Herty Aj, Setiowati Ot, Asiah, Haryanti S. Pengaruh Inhalasi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Zona Kebidanan*. 2021;11(3).
13. Isnaini Ys, Mintaningtyas Si.2022. Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Malahayati Nursing Journal*. Jul 1;4(7):1888–900.

14. Jasmawati, Setiadi R. 2020.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita: Systematic Review. *Mahakam Midwifery Journal*.;5(2):99–106.
15. Kemenkes Ri.2019. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia;
16. Khayati N, Dwi Saputri A, Rejeki S.2022. Acupressure Titik P6 (Nei Guan) Mampu Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Stikes Cendikia Kudus*.;11(3).
17. Nasriyah, Ediyono S. 2023.Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*.;14(1):161–70.
18. Pramono Js, Arsyawina, Masita Ik.2021. Reducing Blood Pressure With Slow Stroke Back Massage And Warm Water Foot Soak On Isolated Systolic Hypertension Patients. *International Journal Of Nursing And Health Services (Ijnhs)* [Internet].;4(4):414–22. Available From: <http://Ijnhs.Net/Index.Php/Ijnhs/Homehttp://Doi.Org.10.35654/Ijnhs.V4i4.467>
19. Putra Pwk, Widianara Ika, Kusuma An.2021. Effectiveness Of The Use Of Acupressure Wristband At Neiguan Point (P6) Towards Postoperative Nausea Vomiting (Ponv) In Orthopedic Surgical Patients. *Journal Of Holistic Nursing Science*. Jan 31;8(1):31–8.
20. Rudiyaniti N, Rosmadewi. 2019.Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan Dan Stress Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*.;15(1):7–18
21. Rufaridah A, Herien Y, Mofa E. 2019.Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance*.;4(1).
22. Rinata E, Ardillah Fr.2017. Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Bpm Nunik Kustantinna Tulangan-Sidoarjo. Program Studi Diploma Iii Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan.;1–8.
23. Sagitarini Pn, Wisnawa. I Nyoman Dharma. 2022.Penyuluhan Tentang Cara Mengatasi Morning Sickness Dan Pengukuran Lingkar Lengan Atas Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Jaba. *Indonesian Journal Of Community Empowrement (Ijce)*.
24. Santi Dr. 2013.Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint Dangginger Oil Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban (The Effect Of Peppermint And Ginger Blended Aromatherapy Oils On Nausea At The First Trimester Gravidia In Puskesmas. *Jurnal Said Med*.;5(2):2011–4.
25. Sarwinanti S, Istiqomah Na.2020. Perbedaan Aromatherapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*. Jan 17;15(2):185–95.
26. Somoyani Nk. 2018.Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan : The Journal Of Midwifery*. 8;8(1).

27. Sulistiyanti A, Sutyani D.2021. Gambaran Karakteristik Kejadian Hiperemesis Pada Ibu Hamil Trimester I Di Rsud Karanganyar. Ovum : Journal Of Midwifery And Health Sciences;1(1).
28. Yuliana Y.2022. Efek Aromaterapi Lavender Teknik Relaksasi Terhadap Kadar Kortisol Pada Ibu Hamil. Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Kebidanan.;2(1).