

BAB II

RINJAUAN TEORI

A. *Emesis Gravidarum*

1. Definisi *Emesis Gravidarum*

Emesis gravidarum atau nama lainnya *nausea gravidarum* (NVP), atau lebih dikenal dengan istilah *morning sickness* adalah gejala mual biasanya disertai muntah yang umumnya terjadi pada awal kehamilan, biasanya pada trisemester pertama. Kondisi ini umumnya dialami oleh lebih dari separuh wanita hamil yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen. Dalam beberapa kasus, gejala yang sama pula dialami oleh para wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal, atau menjalani bentuk-bentuk terapi hormonal tertentu. Gejala ini biasanya timbul di pagi hari dengan frekuensi yang akan menurun setiap harinya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.

Mual (*nausea*) dan muntah (*morning sickness*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Saifuddin dkk, 2010).

2. Mekanismes *Emesis Gravidarum*

Muntah merupakan serangkaian gerakan yang kompleks untuk mengeluarkan isi usus dari saluran usus ketika salah satu bagiannya mengalami iritasi atau distensi. Komponen sensorik dan motorik reflek muntah diatur oleh

system saraf otonom, sehingga menimbulkan rasa ingin muntah. Banyak stimulus yang bekerja langsung pada pusat muntah atau zona pemicu kemoreseptor (CTZ; *chemoreceptor trigger zone*) terletak di sebelah sawar darah/otak dalam medula yang berbeda dengan pusat muntah tetapi letaknya berdekatan. Pusat muntah juga menerima rangsangan dari pusat-pusat yang lebih tinggi pada sereberal, dari *chemoreceptor trigger zone* (CTZ), organ vestibularis pada telinga dalam dan seluruh tubuh lewat system syaraf otonom (Sue Jordan, 2002). Tingginya kadar hCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) yang dihasilkan oleh plasenta yang telah berkembang. hCG merupakan penyebab kejadian *emesis gravidarum* dengan bekerja pada *Chemoreseptor Triger Zone* pusat muntah melalui rangsangan terhadap otot dari poros lambung, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) sehingga melambatkan peredaran darah yaitu oksigen dan jaringan sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya dan dapat melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Hidayati, 2009).

Pemakaian cadangan karbohidrat dan lemak menyebabkan oksidasi lemak tidak sempurna, sehingga terjadi ketosis. Selaput lendir esophagus dan lambung dapat robek (sindrom *Mallory-weiss*), sehingga terjadi pendarahan gastrointestinal. Hipokalemia akibat muntah dan ekskresi yang berlebihan selanjutnya menambah frekuensi muntah dan merusak liver, terjadi perdarahan pada parenkim liver sehingga menyebabkan gangguan fungsi umum alat-alat dan menimbulkan kematian (Mitayani, 2009).

3. Faktor-Faktor Terjadinya *Emesis gravidarum*

a. Penyebab mual muntah di pagi hari

Pada bulan-bulan pertama kehamilan disebabkan meningkatnya produksi hormon estrogen yang memancing peningkatankeasaman lambung. Jika frekuensi mual muntah lebih sering di pagi hari, itu karena jarak antara waktu makan malam dengan makan pagi cukup panjang, sehingga perut kosong mengeluarkan asam lambung yang membuat ibu merasa lebih mual.

Sel-sel plasenta (*villi konalis*) yang menempel pada dinding rahim awalnya ditolak oleh tubuh karena dianggap sebagai benda asing. Reaksi imunologik inilah yang memicu terjadinya reaksi mual muntah (Wiknjosastro, 2005).

b. Faktor psikologis ibu hamil

Ibu hamil yang mengalami stres akibat kehamilan tidak diinginkan bisa mengalami mual dan muntah, dalam tubuhnya terjadi penolakan yang kemudian menimbulkan rasa mual (Wiknjosastro, 2005).

c. Umur Ibu

Hamil pada usia muda merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya *Hyperemesis Gravidarum*. Dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-30 tahun. Kematian maternal pada wanita hamil dan melahirkan pada usia di bawah 20 tahun adalah 2-5 kali lebih tinggi dari pada kematian maternal yang terjadi pada 20-29 tahun. Kematian maternal meningkat kembali setelah usia 30-35 tahun. Hal ini disebabkan menurunnya fungsi organ reproduksi wanita pada usia tersebut (Wiknjosastro, 2005).

d. Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilakunya terhadap pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Makin tinggi pendidikan makin mudah menerima informasi, sehingga banyak pola pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya makin rendah atau kurang pendidikan seseorang akan menghambat perkembangan sikap terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Wiknjosastro, 2005).

e. Pekerjaan

Kaum wanita yang meninggalkan pekerjaan karena komitmen terhadap keluarga, mereka membiasakan diri kembali dengan biaya- biaya yang mereka keluarkan dan menerima gaji kecil. Penyesuaian diri cukup emosional juga mengikuti datangnya seorang anak ke dalam hubungan suami istri. Menjadi seorang ibu merupakan hal yang amat didambakan oleh banyak wanita dalam kehidupan mereka, akan tetapi menjadi ibu tentu merupakan suatu aktifitas yang penuh stres. Sebaiknya dengan bijaksana para pasangan untuk pada awalnya membicarakan apa yang mereka harapkan satu sama lain dalam rangka dukungan emosional dan praktis. Menurut Winkjosastro dalam buku Ilmu Kebidanan (2005) Membahas penyebab utama terjadi *Hyperemesis Gravidarum* yaitu: cemas dengan kehamilan dan persalinan, rumah tangga yang retak, kehilangan pekerjaan sehingga dapat menyebabkan konflik mental yang dapat memperberat mual dan muntah sebagai ekspresi tidak sadar terhadap keengganan menjadi hamil atau sebagai pelarian terhadap kesukaran hidup.

f. Usia Kehamilan

Mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering terdapat pada kehamilan trimester I (0-16 minggu). Mual biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala- gejala ini kurang lebih terjadi pada usia kehamilan 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Winkjosastro, 2005). Sekitar 50-70% ibu hamil mengalami mual dan muntah. Keluhan mual dan muntah ini dikatakan wajar jika dialami pada usia kehamilan 8-12 minggu dan semakin berkurang secara bertahap hingga akhirnya berhenti di usia kehamilan 16 minggu.

4. Tanda dan Gejala

Gejala klinik *emesis gravidarum* adalah kepala pusing, terutama pagi hari, disertai mual muntah sampai kehamilan 4 bulan (Manuaba,2010).Tanda-tanda *emesis gravidarum* berupa:

a. Rasa mual, bahkan dapat sampai muntah

Mual dan muntah ini terjadi 1-2 kali sehari, biasanya terjadi dipagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat.

b. Nafsu makan berkurang

c. Mudah lelahemosi yang cenderung tidak stabil

5. Tingkatan Mual Muntah Emesis Gravidarum

Mual muntah (*emesis gravidarum*) merupakan gejala dan tanda yang disertai gangguan gastrointestinal. Mual muntah (*emesis gravidarum*) dapat dianggap sebagai suatu fenomena yang terjadi dalam tiga stadium yaitu:

a. Stadium pertama (mual)

Keadaan ini ditandai dengan keinginan untuk muntah yang dirasakan di tenggorokan atau perut, seringkali disertai dengan gejala hipersalivasi, pucat, *berkeringat*, takikardia dan anoreksia.

b. Stadium kedua (*Retching*)

Retching merupakan suatu usaha involunter untuk muntah, seringkali *menyertai* mual dan terjadi sebelum muntah, terdiri atas gerakan pernafasan spasmodik melawan glotis dan gerakan inspirasi dinding dada dan diafragma.

c. Stadium ketiga

Pada stadium ketiga pusat muntah menerima masukan dari korteks serebral, organ vestibular, daerah pemicu kemoreseptor (*Chemoreseptor Trigger Zone*) (Price & Wilson 2005).

6. Waktu dan Durasi *Emesis gravidarum*

Emesis gravidarum dapat terjadi sepanjang hari atau tidak terjadi sama *sekali* pada pagi hari, berdasarkan studi prospektif pada 160 wanita oleh Lacroix at, all (2000) dalam Price & Wilson bahwa 74% melaporkan kejadian mual muntah terjadi pada pagi hari hanya sebesar 1,8%, sedangkan kejadian mual muntah yang terjadi sepanjang hari sebanyak 80%. Menurut Vellacott at all sebanyak 76% wanita terbukti mengalami mual muntah (Tiran 2008). Dalam survey ditemukan bahwa kejadian mual muntah saat kehamilan biasanya mereda atau meningkat pada trimester pertama, hilangnya gejala terjadi sebanyak 27%, hingga pada minggu ke 12, meskipun ibu hamil mengalami mual muntahnya akan berkurang pada minggu ke 22 kehamilan. Lacroix at, all (2000) menemukan durasi mual muntah berlangsung sekitar 34 hari.

7. Pengaruh *Emesis Gravidarum* Pada Ibu dan Janin

Pengaruh *emesis gravidum* pada ibu dan janin sangat besar. *Emesis* dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila *emesis gravidarum* ini berkelanjutan dan berubah menjadi *hiperemesis gravidarum* yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Wanita-wanita hamil dengan gejala *emesis gravidarum* yang berlebih berpotensi besar mengalami dehidrasi, kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, dapat pula terjadi robekan kecil pada selaput lender esofagus dan lambung atau sindroma *Mallary Weiss* akibat perdarahan gastrointestinal (Manuaba, 2010). Bayi-bayi dari wanita yang menderita *hiperemesis gravidarum* sepanjang kehamilan lebih cenderung memiliki kelainan dan pertumbuhan yang terganggu, seperti bayi lahir cacat, autisme dan mengalami keterbelakangan mental lainnya.

8. Penatalaksanaan

- a. Komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) tentang ibu hamil muda yang selalu dapat disertai *emesis gravidarum* akan berangsur-angsur berkurang sampai umur kehamilan 4 bulan.
- b. Menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stress dan mengganggu istirahat tidur
- c. Aromaterapi *peppermint* dapat mengurangi gejala mual dan muntah secara signifikan karena dapat meningkatkan morbiditas kesehatan fisik

- d. Dinasehatkan agar tidak terlalu cepat bangun dari tempat tidur, sehingga tercapai adaptasi aliran darah menuju susunan saraf pusat
- e. Nasehat diet, dianjurkan makan dengan porsi kecil, tetapi lebih sering.
Makanan yang merangsang timbulnya mual dan muntah dihindari
 - a. Melakukan akupresur dapat mengurangi mual muntah secara signifikan.
 - b. Menghindari konsumsi kafein/kopi, tembakau dan alkohol, karena selain dapat menimbulkan mual dan muntah juga dapat memiliki efek yang merugikan untuk embrio serta menghambat sintesis protein.
 - c. Berikan domperidon 10 mg, domperidon merupakan derivat dari benzimidazol dan merupakan antiemetik yang potensial
 - d. Berikan ondansentron 10 mg, untuk mengatasi mual muntah

9. Pengukuran mual muntah

Dalam menilai derajat mual dan muntah, ada beberapa sistem penilaian yang dapat digunakan salah satunya yaitu dengan menggunakan *PUQE Score (Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System)*. PUQE adalah penilaian kuantitas dari mual dan muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual dan muntah. Indeks PUQE merupakan revisi dari indeks *Rhodes* yang digunakan untuk penilaian mual dan muntah pada pasien kemoterapi. Pada indeks PUQE ada 3 jenis pertanyaan yang dinilai yaitu:

- a. Perubahan berat badan.
- b. Ada tidaknya dehidrasi
- c. Indeks laboratorium (ketidak seimbangan elektrolit).

Tabel 1
Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and or Nausea

1) Berapa rata-rata setiap hari anda merasakan mual muntah dan sakit				
> 6 jam (5 poin)	4-6 jam (4 poin)	2-3 jam (3 poin)	< 1 jam (2 poin)	Tidak semuanya (1 poin)
2) Berapa lama rata-rata anda mual muntah				
7 lebih (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3 poin)	1-2 (2 poin)	Tidak ada (1 poin)
3) Berapa banyak rata-rata waktu mual dan muntah tanda dehidrasi				
7 lebih (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3 poin)	1-2 (2 poin)	Tidak ada (1 poin)
4) Pada 12 jam terakhir berapa lama anda merasakan mual muntah				
> 6 jam (5 poin)	4-6 jam (4 poin)	2-3 jam (3 poin)	< 1 jam (2 poin)	Tidak semuanya (1 poin)
5) Pada 12 jam terakhir berapa kali anda mengalami mual dan muntah				
7 lebih (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3 poin)	1-2 (2 poin)	Tidak ada (1 poin)
6) Pada 12 jam terakhir berapa kali anda mengalami mual dan muntah tanpa dehidrasi				
7 lebih (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3 poin)	1-2 (2 poin)	Tidak ada (1 poin)

(Sumber : Irianti, dkk, 2014)

Skor yang didapatkan dari penilaian tersebut dikategorikan kedalam:

- a. Mual dan muntah ringan bila nilai indeks PUQE ≤ 6
- b. Mual dan muntah sedang bila nilai indeks PUQE 7-12
- c. Mual muntah berat bila nilai indeks PUQE ≥ 13

(Iriantni, dkk, 2014)

B. Aromaterapi

1. Definisi Aromatrapi

Aromaterapi adalah aroma dan terapi. Aroma yaitu bau harum dan terapi yaitu pengobatan. Jadi aromaterapi adalah salah satu pengobatan penyakit dengan cara wewangian yang berasal dari tumbuhan yang berbau harum, gurih, dan enak

yang disebut dengan minyak atsiri (Agusta, 2000:5). Aromaterapi merupakan jenis perawatan tubuh memanfaatkan minyak atsiri (*essensial oil*) yang berkhasiat (Ayuningtyas, 2019)

Kelebihan dan keunggulan aromaterapi :

- a. Biaya yang dikeluarkan relatif murah
- b. Bisa dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan
- c. Tidak mengganggu aktivitas
- d. Dapat menimbulkan rasa senang, nyaman
- e. Cara pemakaian tergolong praktis dan efisien
- f. Zat-zat yang ditimbulka aman bagi tubuh
- g. Khasiatnya cukup baik. (Jaelani, 2009).

2. Efek Menabjukan Dari Minyak Asiri

Minyak asiri adalah cairan lembut, bersifat aromatik, minyak ini diperoleh dari ekstrak bunga, biji, daun, kulit batang, kayu, akar tumbuh-tumbuhan. Tumbuhan nya di dapat dari semak, belukar, atau pohon. (Agusta, 2000).

3. Manfaat Aromaterapi pada Kehamilan

Aromaterapi dapat membantu mengoptimalkan agar kehamilan dan persalinan berjalan lancar. Penggunaan dengan aromaterapi menggunakan cara revitalisasi, pemggunakan minyak *essensial* dari tumbuhan beraroma dapat bertmanfaat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi keluhan yang timbul selama hamil, dan membantu melancarkan persalinan, menghilangkan stress, meningkatkan energy, dan mengurangi rasa kurang nyaman fisik selama hamil (Ayuningtyas, 2019)

4. Aplikasi Aromaterapi pada Tubuh

Penggunaan minyak essensial selama kehamilan merupakan terapi yang sering digunakan dalam asuhan maternitas, kemungkinan akibat efek terapeutik yang tersembunyi dari minyak itu sendiri bersamaan dengan aspek pengasuhan dari beberapa teknik yang digunakan dalam aromaterap, penggunaan minyak essensial bagi ibu hamil kurang dari dosis orang dewasa normal (Medforth., dkk, 2011). Menurut balkam (2001) penggunaan minyak atsiri selama kehamilan yaitu :

a. *Ingesti*

Ingesti yaitu melalui mulut kemudian saluran pencernaan, *ingesti* merupakan cara aplikasi minyak essensial ke dalam tubuh oleh aromaterolog dan para dokter diprancis. Cara ini masih belum banyak digunakan oleh aromaterapis dinegara-negara lain.

Metode *ingesti*, diantaranya adalah per os, yaitu minyak *essensial* tepatnya larutan minyak atsiri, kedalam badan melalui mulut. Cara *ingesti* harus diketahui sifat dan cara pemakaian minyak atsiri yang akan digunakan, terutama dosis dan toksitasinya.

Minyak *essensial* yang digunakan harus dalam keadaan terlarut. Para aromaterolog biasanya menggunakan alcohol, madu atau minyak sebagai pelarutnya. Dosis 3 tetes, 3 kali sehari dengan penggunaan maksimal 3 minggu, yang perlu diwaspadai, *ingesti* secara kontinu untuk waktu lama akan menyebabkan keracunan yang disebabkan oleh adanya penumpukkan minyak tersebut didalam hati. Oleh karena itu setelah menggunakannya selama tiga minggu dapat berhenti meminumnya selama beberapa hari agar hati dapat menetralisasi racun (*detoksikasi* yang menumpuk terlebih dahulu).

b. *Olfaksi atau inhalasi*

Akses minyak essensial melalui hidung (*nasal passages*) merupakan rute yang jauh lebih cepat dibandingkan cara lain dalam penanggulangan *problem emosional* seperti *stress* dan depresi, termasuk beberapa jenis sakit kepala, karena merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak *essensial*. Bila minyak essensial dihisap dengan tarikan nafas dalam, jumlah yang masuk kedalam badan pun akan lebih banyak. Inhalasi dilakukan dengan berbagai cara:

1) Dengan bantuan botol semprot

Botol semprot (*spray bottle*) dapat digunakan untuk menghilangkan udara yang berbau kurang enak pada kamar pasien. Minyak *essensial* yang digunakan adalah pinus *sylvestris*, *thymus vulgaris*, *syzigium aromaticum*, *eucalyptus*, *smithii*, dan *menthe piperita*. Dengan dosis 10-12 tetes dalam 250 ml air, setelah dikocok kemudian disemprotkan dikamar pasien.

2) Dhirup Melalui Tissue

Inhalasi dari kertas tissue yang mengandung minyak atsiri 5-6 tetes 3 tetes pada anak kecil, orang tua, wanita hamil) sangat efektif jika dibutuhkan hasil yang cepat (*immediate result*), dengan 2-3 kali tarikan nafas dalam. Untuk mendapatkan efek yang panjang, tissue diletakkan didada sehingga minyak essensial yang menguap akibat panas badan tetap terhirup oleh nafas pasien.

3) Dihisap Molekul Telapak Tangan

Inhalasi dengan menggunakan telapak merupakan metode yang baik, tetapi hanya dapat dilakukan oleh orang dewasa saja. Satu tetes minyak atsiri ditetaskan pada telapak tangan kemudian ditelungkupkan, digosokkan satu sama lain

kemudian dihirup. Mata pasien sebaiknya terpejam saat melakukan hal ini, pasien dianjurkan untuk menarik nafas dalam. Cara ini sering dilakukan untuk mengatasi kesulitan bernafas dalam pernafasan atau kondisi stress.

4) Penguapan

Cara ini dapat dilakukan untuk mengatasi problem respirasi atau masuk angin (*common cold*). Untuk penggunaan cara ini digunakan satu wadah dengan air panas yang didalamnya ditetaskan minyak *essensial* sebanyak 4 tetes, atau dua tetes untuk anak dan wanita hamil. Kepala pasien ditelungkupkan ke atas wadah dan disungkup dengan handuk sehingga tidak ada uap yang keluar dan pasien dapat menghirupnya secara maksimal. Selama penanganan, pasien diminta untuk menutup mata. Untuk pasien amatik menggunakan 1 tetes karena jika terlalu lama akan tersedak.

5) Absorpsi Melalui Kulit

Selain melalui membran mukosa dan saluran pencernaan, molekul-molekul minyak *essensial* bisa masuk kedalam tubuh melalui kulit. Kulit merupakan membran semipermeabel bagi molekul-molekul minyak *essensial*.

6) Kulit sebagai barier

Metode aromaterapi dengan absorpsi melalui kulit. Metode ini banyak menggunakan air, minyak sayur atau bahan dasar lotion untuk pengenceran dan meratakan minyak atsiri ke permukaan kulit, berbagai aplikasinya antara lain :

a) Kompres

Bermanfaat selama menderita wasir, sakit bagian dada atau selama bekerja, isi mangkok dengan air dan tambahkan 1-3 tetes minyak atsiri yang sesuai

kemudian aduk, rendam bantalan flanel atau kain, peras kemudian tempelkan bagian kulit ulangi kembali jika flanel atau kain mendingin kesuhu tubuh.

b) Semprot (*spray*)

Semprot biasanya digunakan pada permukaan kulit yang sedang dan tidak boleh disentuh, misalnya karena herpes atau luka bakar. Cara semprot dapat membuatnya dengan cara 15-20 tetes dalam 50% air. Minyak *essensial* yang digunakan adalah minyak dari citrus lemon, *lavandula angustifolia*, *chamomila*, *reticulate* dan *melaleuca viridifolia*.

c) Bak mandi beraroma

Tambahkan 2 tetes sampai 5 tetes satu jenis minyak asiri pada 2 sendok teh minyak dasar berkualitas baik. Campur sampai rata dan tambahkan air kemudian aduk sampai merata, rendam tubuh selama 15 menit.

d) Campuran untuk pijat

Campurkan selalu minyak asiri dengan minyak dasar atau *body lotion* sebelum mengoleskan di kulit. Tambahkan 6 tetes dalam 25 ml minyak dasar secara keseluruhan dalam mangkok kecil, aduk sampai rata. Gunakan 3 tetes dalam 10 ml sampai 15 ml untuk pijat punggung atau kaki.

e) Pengharum ruangan

Metode ini dapat menyebarkan aroma di udara ruangan kamar tambahkan 5 sampai 10 tetes minyak asiri yang menguap dengan 100 ml air dimasukkan kedalam botol agar dapat disemprotkan dalam ruangan.

5. Cara Kerja Aromaterapi

Aromaterapi bekerja secara bertahap meliputi indera terhadap bau. Minyak asiri merasuki tubuh melalui penyerapan kulit dengan cara ini dapat mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga ditingkat emosi. Saat menarik nafas, molekul-molekul minyak asiri meresap kedalam paru-paru tempat sebagian molekul diangkut melalui aliran darah menuju *alveoli*. Cara lain yaitu dengan pijat aromaterapi, minyak asiri dicampur dalam alas minyak yang siap diserap kulit, menembus kedalam lapisan jaringan ke pembuluh kapiler menuju aliran darah kemudian diangkut melalui jaringan yang menyebar keseluruh tubuh mempengaruhi berbagai organ ataupun sistem tubuh. Minyak asiri dapat berpengaruh didalam tubuh hingga berjam-jam setelah perawatan. Aromaterapi dapat dihirup ke dalam rongga hidung saat molekul aromatik yang terhirup menuju sistem *limbic* menyebabkan respon rasa suka atau tidak suka. Sistem *limbic* menghasilkan seluruh respon naluri seperti emosi, dorongan seks dan memori yang berkaitan dengan otak yang mencermati indera penciuman. Sistem ini berhubungan dengan bagian yang mempengaruhi kelenjar lender yang mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh (Balkam, 2001).

C. Aromaterapi Untuk Mual Muntah

Hirup minyak essensial langsung dari botol atau teteskan empat tetes pada tissu untuk kemudian dihirup. Bisa juga dengan menguapkan minyak essensial terlebih dulu jika tidak ingin menghirupnya langsung. Jenis minyak essensial yang biasa digunakan adalah *peppermint*, *spearmint* (tiga tetes), lemon dan jahe (dua

tetes). Atau, bisa juga dengan mencampur tiga tetes minyak lavender dengan setetes *peppermint* untuk kemudian diuapkan. Secangkir teh atau air madu yang diberi setetes minyak *peppermint* juga dapat mengurangi mual. Untuk mengurangi mual tambahkan tujuh tetes minyak lemon atau minyak lavender ke dalam minyak urut (Ana, 2010).

D. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Minyak *peppermint* adalah salah satu herbal Eropa dan Amerika Utara tertua yang digunakan untuk tujuan pengobatan. Wanita yang mengalami mual dan muntah dapat menggunakan aromaterapi *peppermint* (Keifer., dkk, 2007). *Peppermint* mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan 50-85% minyak esensial dengan kandungan utama 50% mentol, 19% menton dan antara 0,1-2% *d-pulegone*, suatu hepatotoksin yang telah dikenal (Tiran, 2008).

Kegunaan minyak esensial oil *peppermint* yaitu dapat mengatasi diare, sembelit, sakit kepala, mual, pencernaan dan sulit membuang gas dalam perut, stres (Balkam, 2001). Bila seseorang mengalami stress tubuh akan melepaskan hormone yang berfungsi mengatur keseimbangan tubuhnya, respon ini disebut *fight or flight response*, saat itu terjadi perubahan fisiologis untuk mengatasi timbulnya stress seperti gangguan pencernaan, sulit tidur. Stress yang berulang-ulang akan menimbulkan kelelahan pada beberapa organ tubuh, kondisi stress diperburuk apabila tubuh tidak bisa melakukan relaksasi. Sehingga akan

mengakibatkan kelelahan fisik dan mental, saat itu orang membutuhkan relaksasi dan menikmati hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya (Primidiati, 2002).

Cara kerja aromaterapi saat menarik nafas dalam, molekul-molekul minyak essensial berukuran kecil tersebut meresap kedalam kedua paru-paru tempat sebagian molekul diangkat melalui aliran darah menuju *alveoli* (tempat penampungan yang berisi udara didalam paru-paru), aroma ini dihirup kedalam rongga hidung bagian atas (terletak diatas hidung) tempat alat penerimaan sel terletak dibawah lapisan lendir tipis. Saat molekul aromatik terhirup oleh saraf indra penciuman yang langsung menuju system *limbic* menghasilkan respon emosi, seks dan memori. Selain mempengaruhi sistem saraf dan hormon aroma juga dapat meningkatkan perasaan positif (Balkam, 2001).

Dalam Tiran, (2008). *Peppermint* memberikan efek analgesik yang digunakan untuk meredakan neuralgia pascaherpes (Davies et al.2001 dalam Tiran 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Kartikasari (2017) dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I” dengan desain penelitian ini *pre eksperimen one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel adalah metode purposive sampling. Sebanyak 10 ibu hamil mengalami mual muntah diberikan intervensi menggunakan tissue yang ditetesi minyak essensial *peppermint* sebanyak 1-5 tetes selama 3 hari dan dihirup secara langsung selama 5-10 menit, terbukti efektif untuk menurunkan mual muntah.

E. Akupresur

1. Pengertian Akupresur

Akupresur adalah salah satu metode pengobatan atau penyehatan dengan melakukan pemijatan atau penekanan jari dipermukaan kulit, pemijat akan mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyehatkan atau menyembuhkan (Dewi, dkk, 2017).

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (*Qi*) pada seluruh tubuh (Kemenkes, 2015).

Akupresur salah satu pengobatan dengan melakukan pemijatan atau penekanan jari dipermukaan kulit, dimana pemijat akan mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan.

2. Manfaat Akupresur

Akupresur dapat dimanfaatkan untuk pencegahan penyakit, penyembuhan, rehabilitasi, meningkatkan daya tahan tubuh. Akupresur dapat menghilangkan nyeri dan gejala-gejala pada berbagai penyakit, seperti menurunkan *low back pain* (LBP) dan menurunkan *heart rate* pada pasien stroke. Akupresur sdapat mengatasi nyeri yang bersifat umun dan nyeri selama persalinan. (Setyowati, 2018)

3. Cara Pemijatan Akupresur

Ukuran sangat penting untuk melakukan pemijatan, istilah yang digunakan adalah *cun*. *Cun* adalah satuan hitung untuk panjang atau lebar jarak antara titik akupresur dengan titik acuannya. *Cun* lebih mudah karena dalam perhitungan panjang atau lebar pasien dapat menggunakan perhitungan dengan tangan sendiri (Hartono, 2012). Menurut Kemenkes (2015) sebelum dilakukan pemijatan terlebih dahulu menentukan lokasi pemijatan yang benar, ada beberapa cara yang dilakukan yaitu sebagai berikut :

- a. Menggunakan patokan anatomi tubuh berupa tonjolan tulang, batas rambut dan lipatan kulit

Menggunakan ukuran *cun* tulang. Berbagai region tubuh dibagi menjadi bagian yang sama yang disebut *cun* tulang, seperti jarak lipatan siku kelipatan pergelangan tangan sama dengan 12 *cun* tulang, bagian bawah tempurung lutut ke tonjolan tumit kaki bagian luar sama dengan 16 *cun* tulang. Jarak antara garis tengah belakang tubuh dengan tonjolan tepi tulang belikat dengan sama dengan 3 *cun* tulang.

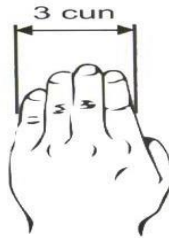
- b. Menggunakan *cun* jari

- 1) Lebar ruas sendi ibu jari sama dengan 1 *cun*



Gambar 1
Pengukuran *Cun* Jari

- 2) Lebar ruas sendi jari kelingking sampai jari telunjuk yang dirapatkan sama dengan 3 cun



Gambar 2
Pengukuran *Cun* Jari

4. Indikasi dan Kontraindikasi Akupresur

- a. Titik akupresur yang boleh dilakukan saat kehamilan

Titik akupresur yang boleh dilakukan titik PC6 dan St36 lebih besar manfaatnya, dibandingkan resikonya titik ini aman digunakan untuk ibu hamil dengan keluhan mual muntah.

- b. Titik akupresur yang harus di hindari saat kehamilan

Titik akupresur yang harus di hindari selama kehamilan yaitu titik GB21, LI4, dan SP6 karena titik-titik tersebut dapat menstimulasi kontraksi uterus. West (2001) mengatakan untuk menghindari titik-titik yang dapat memberi pengaruh buruk pada pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan janin pada usia gestasi tertentu misalnya pada titik abdomen dari usia 24 minggu sampai 32 minggu (Tiran, 2009)

- c. Sumber faktor keamanan prosedur akupresur

Menurut Tiran (2009) faktor keamanan terapi akupresur dalam asuhan kebidanan yang diberikan untuk ibu hamil dengan mual muntah adalah sebagai berikut :

- 1) Catat data-data ibu hamil yang mengalami mual muntah
- 2) Pengetahuan tentang terapi akupresure yang di kontra indikasi selama kehamilan
- 3) Persetujuan tindakan dari ibu mengenai kemungkinan reaksi normal akibat terapi
- 4) Tegakan diagnosa dengan 4 cara, melihat, mendengar, meraba dan bertanya
- 5) Diagnosa tertentu harus dibuat sebelum memulai pemijatan agar tidak terjadi hal-hal yang tak diinginkan
- 6) Saat akan melakukan terapi akupresur, pasien dan pemijat harus menemukan dahulu posisi yang terbaik
- 7) Ibu dianjurkan melaporkan apabila setelah diterapi terjadi penambahan mual muntah
- 8) Evaluasi hasil tindakan, saran

5. Titik Akupresur Mual Muntah

Akupresur merupakan suatu cara pengobatan dengan memberikan rangsangan penekanan (pemijatan) pada titik tertentu pada tubuh (Fengge, 2011).

Stimulasi yang diberikan dengan pemijatan menghasilkan efek terapeutik karena

- a. Konduksi dari sinyal *elektromagnetik* yang mampu mendorong aliran zat-zat biokimia pencegah nyeri seperti *endorpin* dan sel imun ke tempat khusus di tubuh yang mengalami cedera atau rusak karenapenyakit.
- b. Mengaktivasi sistem *opioid* sehingga dapat menurunkannyeri

- c. Perubahan pada zat kimia otak, sensasi dan respon *involunter* dengan pengeluaran berbagai neurotransmitter dan neurohormon.

Titik-titik yang sering dipijat untuk menurunkan mual muntah adalah titik PC6 dan St36. Titik PC6 adalah titik yang terletak di jalur meridian selaput jantung. Meridian selaput jantung memiliki dua cabang, sebuah cabangnya masuk ke selaput jantung dan jantung, kemudian terus ke bawah menembus diafragma, ke ruang tengah dan ruang bawah perut. Meridian ini juga melintasi lambung dan usus besar. Titik St36 adalah titik akupresur yang berada di kaki dan di alur meridian lambung. Meridian lambung dimulai dari ujung meridian usus besar yang memiliki beberapa cabang, salah satu cabangnya akan memasuki limpa dan lambung (Fengge, 2011).



Gambar 3
Lokasi Titik Akupresur Pc6



Gambar 4
Lokasi Titik Akupresur St36

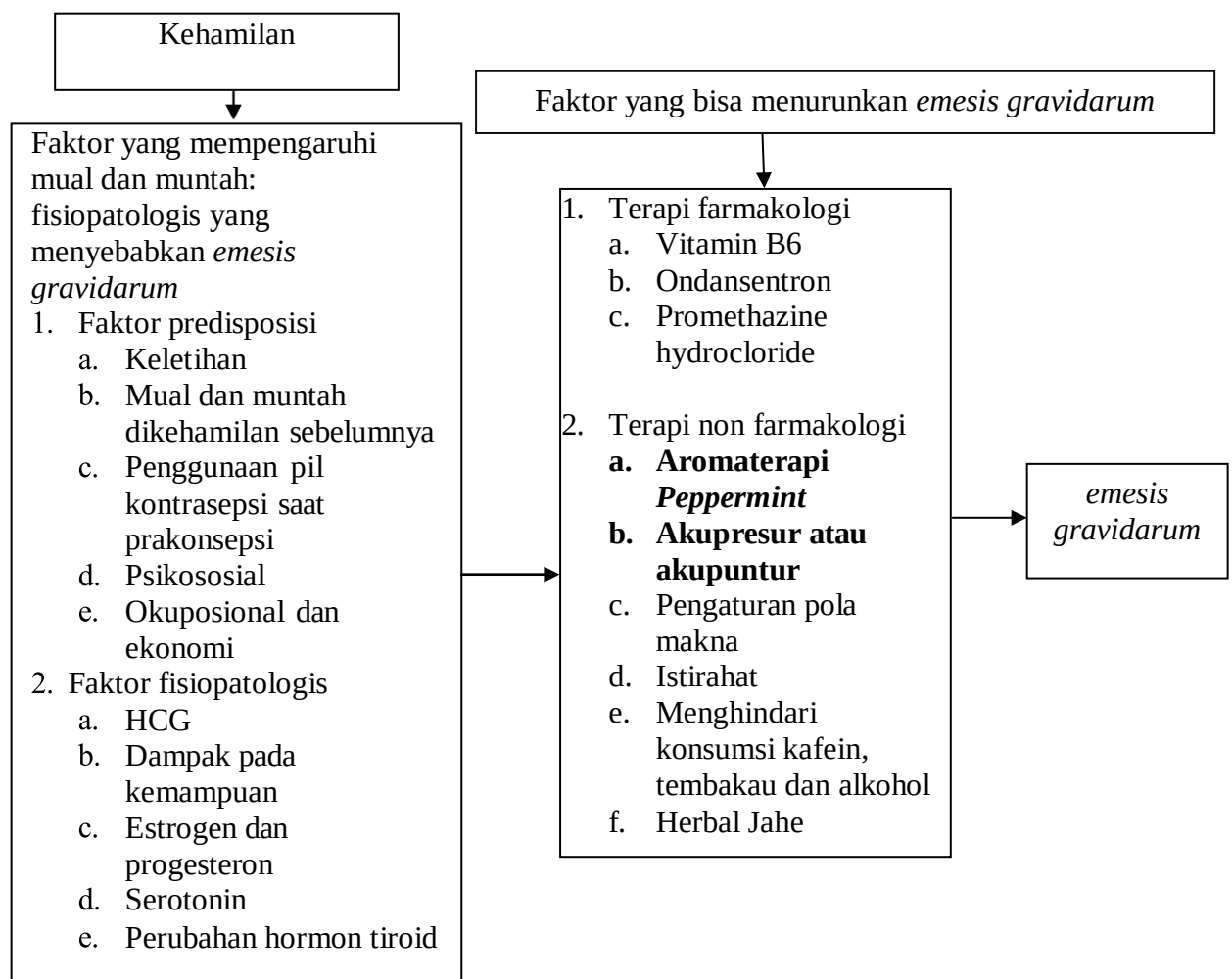
6. Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk mengurangi Mual Muntah

Menurut Pomeranz (2000) mengatakan akupresur dapat menstimulasi saraf perifer di otak untuk mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat disertai aktivitas *modulla spinalis*, hipotalamus dan *hipofise diaktifasi* untuk melepas endorpin (Tiran, 2009). Penanganan mual muntah dengan komplementer bisa dilakukan salah satunya dengan terapi akupresur, dengan akupresur dapat melancarkan *Qi* dan aliran darah dan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorpin sesuai kebutuhan tubuh untuk memberikan rasa tenang (Hartono, 2012). Menurut teori 5 unsur mual muntah terjadi akibat ketidakseimbangan *Qi* ibu karena tubuh berupaya beradaptasi dengan perubahan besar yang terjadi saat pertumbuhan janin, *Qi* dalam kehamilan dapat dipengaruhi oleh ketidakharmonisan dalam tiga organ penting yaitu, (Limpa, Lambung, dan Jantung). Ketidakharmonisan *Qi* Lambung menyebabkan terjadinya mual muntah. Titik akupresur yang bisa untuk mengurangi mual muntah adalah titik PC6 dan St36 titik ini dapat melancarkan *Qi* dan aliran darah keseluruhan tubuh, dan mengembalikan jalur meridian yang terbalik, sehingga setelah diberi terapi pada titik tersebut mual muntah dapat berkurang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh akupresure terhadap *morning sickness* diberikan pemijatan titik akupresur. Penelitian akupresur untuk *morning sickness* yang dilakukan oleh Geby (2015) menyimpulkan bahwa adanya pengaruh akupresur PC6 dan St6 dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi frekuensi mual muntah.

F. Kerangka Teori

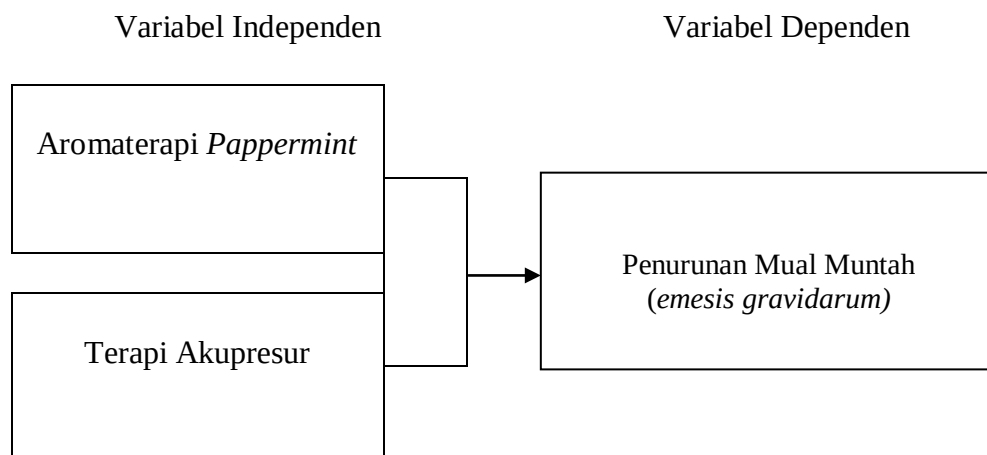
Kerangka teori berkaitan dengan masalah yang akan diteliti, variabel-variabel yang akan diteliti. Oleh Karena itu dalam tinjauan kepustakaan sering diuraikan kerangka teori sebagai dasar untuk mengembangkan kerangka konsep penelitian (Notoadmodjo, 2014). Kerangka teori dalam penelitian adalah :



Gambar 5
Kerangka Teori
(Sumber : Tiran, 2008: 5 ; Irianti, 2013)

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain (Notoatmodjo, 2014). Berdasarkan uraian diatas peneliti membuat kerangka konsep penelitian Perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi *peppermint* dan terapi akupresur terhadap pengurangan mual muntah pada Ibu hamil trimester I.



Gambar 6
Kerangka Konsep

H. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai cirri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu. (Notoatmodjo, 2014). Variabel independen penelitian ini adalah aromaterapi *peppermint* dan terapi akupresur, sedangkan dependen penurunan *emesis gravidarum*

I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang diajukan, yang kebenaran jawaban ini akan dibuktikan secara empirik dengan penelitian yang akan dilakukan. (Praktiknya, 2003). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1. Terapi akupresur lebih efektif dari pada aromaterapi *peppermint* untuk mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I

J. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah berfungsi untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel diamati atau diteliti. Definisi operasional juga berfungsi untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengambilan instrumen atau alat ukur (Notoadmodjo, 2014)

Table 2
Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Aromaterapi pappermint	Aromaterapi yang diberikan dengan cara menggunakan tissue yang ditetesi minyak <i>essensial</i> sebanyak 3 tetes selama 5-10 menit selama 3 hari	Observasi	Checklist	Menghirup aromterapi pappermint pada ibu hamil yang ditetesi minyak <i>essensial</i> di tissue sebanyak 3 tetes selama 5-10 menit	Nominal
Akupresure PC6 dan ST36	Penekanan pada tiga jari di atas pergelangan tangan pada titik <i>pericardium</i> 6 (PC6 atau titik <i>Nei Guan</i>) dan menekan pada empat jari di bawah dari bagian bawah lutut, sepanjang batas luar tulang kerin pada titik <i>stomach</i> 36 (ST36 atau titik <i>Cu San Lii</i>) dilakukan selama 3 hari berturut-turut, pemijatan dilakukan 40 kali di setiap titik selama 15 menit secara sedasi pagi dan sore hari	Observasi	Kuisisioner	Terapi akupresur yang dilakukan pada ibu hamil yang dilakukan selama 3 hari sebanyak 40 kali setiap titik selama 15 menit secara sedasi	Nominal
Mual muntah pada ibu hamil TM1	Perasaan tidak nyaman pada perut bagian atas yang disertai dorongan untuk mengeluarkan isi dalam perut biasanya terjadi pada minggu pertama kehamilan yaitu 4 minggu sampai 12 minggu dengan frekuensi kurang dari 5 kali	Observasi wawancara	Checklist	Nilai indeks PUQE 1-13 degan melakukan penilaian pada lembar chechklist	Rasio