

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah peristiwa alami yang dialami oleh wanita di mana terjadi pertemuan antara sperma pria dengan sel telur wanita, yang kemudian menghasilkan proses pembuahan dan perkembangan janin serta kelahiran bayi. Proses kehamilan dibagi menjadi tiga tahap atau triwulan. Periode pertama berlangsung dari saat konsepsi hingga tiga bulan pertama kehamilan, sementara periode kedua melibatkan bulan keempat hingga bulan keenam, dan periode ketiga mencakup bulan ketujuh hingga bulan kesembilan kehamilan (Mujayati *et al.*, 2022). Proses kehamilan terjadi pada seorang perempuan, dimulai dari saat pembuahan sel telur hingga proses kelahiran bayi. Selama trimester pertama kehamilan, setiap ibu hamil mengalami gejala yang dikenal sebagai emesis gravidarum. Sampai saat ini, penyebab pasti dari kasus *emesis gravidarum* masih belum diketahui. Namun, proses ini secara langsung terhubung dengan perubahan pada sistem endokrin dan peningkatan kadar HCG (Human Chorionic Gonadotropin) yang terjadi selama masa kehamilan (Retni *et al.*, 2020).

2. Tanda & Gejala Kehamilan

Menurut (Johnson, Joyce. 2014), tanda-tanda umum dan gejala yang umum dirasakan oleh ibu hamil yaitu :

- a. Amenorrhea
- b. Rasa mual dan muntah
- c. Merasa Lelah
- d. Sering merasa ingin buang air kecil
- e. Pembesaran payudara
- f. Puting susu menghitam

3. Klasifikasi Kehamilan

Menurut (Kurniati *et al.*, 2015), klasifikasi kehamilan berdasarkan usia yaitu

- a. Trimester 1, dimulai dari usia kehamilan 0-12 minggu
- b. Trimester 2, dimulai dari usia kehamilan >12-28 minggu
- c. Trimester 3, dimulai dari usia kehamilan >28-40 minggu

4. Kehamilan Trimester 1

Trimester pertama dimulai dari awal kehamilan hingga minggu ke-12. Periode ini sering dianggap sebagai waktu penyesuaian terhadap fakta bahwa seorang ibu sedang hamil. Beberapa calon ibu mungkin mengalami perasaan cemas, depresi, dan kesedihan selama trimester pertama ini. Umumnya, perasaan tersebut akan mereda dengan sendirinya seiring mereka menerima kenyataan bahwa sedang hamil. Pada trimester pertama kehamilan, biasanya ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan seperti mual (nausea), kelelahan, kantuk, perubahan nafsu makan, dan mungkin lebih rentan emosional. Selama periode ini, tubuh ibu bekerja keras dan sistem internal beradaptasi dengan peningkatan hormon progesteron (Sari dan Findy 2022).

5. Perubahan Fisiologis Trimester 1

Adapun perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil pada trimester 1 menurut (*Johnson, Joyce. 2014*) :

- a. Berhentinya siklus menstruasi, terjadi pembesaran pada Rahim, dan perubahan bentuk seperti tubuh dan payudara.
- b. Perubahan kulit selama kehamilan, seperti striae gravidarum atau tanda-tanda kehamilan, terjadi karena pengaruh hormon dan juga peregangan kulit ketika tubuh mengalami pertumbuhan selama masa kehamilan.
- c. Peningkatan sekresi kelenjar minyak dan kulit yang ditandai bercak kemerahan pada telapak tangan, hal tersebut bisa dilihat di area muka, leher, dada, tangan, dan juga pada kaki. Peningkatan sekresi kelenjar minyak dan kulit bisa terjadi karena hormon estrogen mengalami peningkatan pada aliran darah ke jaringan.
- d. Volume darah meningkat
- e. Pernapasan meningkat
- f. Terjadi pembesaran pada payudara karena terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesterone
- g. Otot perut dan ligamen pinggul mengalami peregangan seiring dengan perut yang membesar.
- h. Polanya buang air kecil akan mengalami perubahan karena terjadi peningkatan volume darah yang mengalir melalui sirkulasi hingga ke ginjal.

6. Perubahan Psikologis TM 1

Perubahan psikologis yang dialami oleh ibu hamil trimester 1, adalah : (Sari dan Findy 2022) :

- a. Ibu mungkin merasakan ketidaknyamanan fisik dan terkadang merasa tidak senang dengan keadaan kehamilannya.
- b. Terkadang, timbul perasaan penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Bahkan, ada momen di mana ibu mungkin berharap tidak mengalami kehamilan.
- c. Ibu akan terus mencari gejala atau tanda-tanda yang menegaskan bahwa dia sedang mengalami kehamilan.
- d. Setiap perubahan yang terjadi dalam tubuhnya akan diperhatikan dengan cermat.
- e. Karena perutnya masih kecil, ibu mungkin memilih untuk merahasiakannya dari orang lain.

B. Mual dan Muntah

1. Pengertian Mual dan Muntah

Mual dan muntah selama kehamilan, yang dalam diagnosa medis disebut emesis gravidarum, adalah gejala umum yang sering terjadi pada pagi hari, tetapi juga dapat terjadi kapan saja, bahkan di malam hari. Ini bisa disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan HCG yang dilepaskan dalam jumlah besar. Biasanya, mual dan muntah selama kehamilan bersifat ringan dan dapat dikendalikan sesuai dengan kondisi individu. Namun, jika gejala ini menjadi parah

dan sulit ditangani, kondisi tersebut dikenal sebagai hyperemesis gravidarum (Mujayati *et al.*, 2022).

Mual dan muntah selama kehamilan adalah gejala umum pada trimester pertama kehamilan. Umumnya, mual terjadi di pagi hari, tetapi juga bisa terjadi kapan saja, termasuk malam hari. Gejala ini biasanya mulai muncul sekitar 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung sekitar 10 minggu (Isnaini & Refiani, 2018).

2. Etiologi Mual dan Muntah

Walaupun kehamilan menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil, hal tersebut merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara sistem endokrin, saluran pencernaan, vestibular, dan indra penciuman. Etiologi yang menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil pada kehamilan meliputi ada peningkatan HCG (*Human Chorionic Gonadotrophin*) dan estrogen. (Pratami, Evi. 2019)

Mual dan muntah selama kehamilan umumnya dipicu oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi saat kehamilan, di mana peningkatan HCG (*Human Chorionic Gonadotrophin*) sering terjadi pada usia kehamilan 12-16 minggu pertama, HCG yang sama dengan LH (*Luteinizing Hormone*), diproduksi oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG mengatur ovarium melalui hipofisis dan merangsang korpus luteum untuk terus menghasilkan progesteron dan estrogen, fungsi yang kemudian diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. Deteksi HCG dalam darah wanita biasanya terjadi sekitar 3 minggu setelah konsepsi, atau sekitar 1 minggu setelah pembuahan. Fakta ini menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan

(Fitriani Nur Kholis, 2019) dan (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mual dan Muntah

Mual dan muntah pada ibu hamil bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk:

a. Hormonal

Perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan biasanya menjadi penyebab mual dan muntah, terutama karena fluktuasi tinggi dalam kadar HCG (Human Chorionic Gestasional), terutama pada periode mual dan muntah gestasional yang paling sering terjadi antara 12 hingga 16 minggu pertama kehamilan. Hormon chorionic gonadotropin (HCG) memiliki kemiripan dengan hormon Luteinizing Hormone (LH) dan dilepaskan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan mendorong korpus luteum untuk terus menghasilkan progesteron dan estrogen. Peran ini kemudian akan digantikan oleh lapisan korionik plasenta. HCG bisa terdeteksi dalam darah wanita sekitar 3 minggu setelah konsepsi, atau sekitar 1 minggu setelah pembuahan. Informasi ini menjadi dasar bagi kebanyakan tes kehamilan yang tersedia (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022)

b. Faktor Psikososial

Penegakan diagnosis kehamilan sering didasarkan pada kecurigaan yang muncul akibat gejala mual dan muntah, tanpa adanya penyebab lain yang jelas. Kesadaran akan menjadi orang tua dapat menimbulkan konflik emosional,

termasuk perasaan senang dan antisipasi, kekhawatiran tentang kesehatan ibu dan bayi, serta kekhawatiran tentang pekerjaan, keuangan, atau hubungan dengan pasangan. Seringkali, perasaan ambivalensi terhadap kehamilan dan bayi bisa membuat sejumlah wanita merasa sedih karena mereka akan segera kehilangan kebebasan mereka. Mungkin ada rasa tidak pasti dan kurang percaya diri terkait kekhawatiran akan meningkatnya tanggung jawab.

Sebagian wanita mungkin mengalami mual dan muntah yang lebih buruk selama kehamilan atau merasa kesulitan mengatasi gejala yang dianggap "normal". Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman, atau tidak diinginkan, bisa disebabkan oleh tekanan pekerjaan atau masalah keuangan, dan hal ini dapat menimbulkan penderitaan emosional, perasaan ambivalensi, dan konflik. Emosi yang tidak nyaman bisa muncul dari pengalaman melahirkan sebelumnya, terutama kekhawatiran akan kemungkinan munculnya *hyperemesis gravidarum* atau *preeklamsia*. Wanita yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal mungkin lebih rentan terhadap masalah emosional, yang dapat memperburuk ketidaknyamanan fisik. Peningkatan gejala mual dan muntah juga bisa disebabkan oleh stres dan penyesuaian yang dibutuhkan jika kehamilan merupakan kehamilan kembar atau jika kehamilan terjadi dalam jarak waktu yang dekat (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022)

c. Masalah Pekerjaan

Bagi wanita hamil yang aktif di dalam keluarga atau memiliki rutinitas kerja yang sibuk, kekhawatiran mengenai keuangan saat ini dan di masa depan dapat menimbulkan kecemasan yang berdampak pada kesehatan mereka, memicu mual

dan muntah. Selain itu, bagi ibu yang bergegas menuju tempat kerja di pagi hari dan mungkin tidak sempat untuk sarapan, juga bisa mengalami gejala mual dan muntah. Gejala ini dapat berbeda-beda tergantung pada jenis pekerjaan yang dijalani oleh wanita tersebut, dan aroma, zat kimia, atau kondisi lingkungan kerja juga dapat meningkatkan rasa mual dan menyebabkan muntah. Merokok telah terbukti memperburuk gejala mual dan muntah, meskipun belum jelas apakah ini disebabkan oleh pengaruh penciuman (olfaktorius) atau efek nutrisi, atau apakah dapat diasumsikan bahwa ada hubungan antara kebiasaan merokok dan ketidaknyamanan psikoemosional. Bisa dipastikan bahwa banyak wanita yang mengalami mual dan muntah tidak menyukai bau asap rokok dan tembakau (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022).

d. Status Gravida

Ibu yang mengalami kehamilan pertama kesulitan beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionic gonadotropin, yang sering kali menyebabkan lebih banyak kejadian emesis gravidarum. Sebaliknya, ibu yang sudah memiliki pengalaman dengan kehamilan sebelumnya, baik yang kedua maupun lebih, sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionic gonadotropin karena pengalaman sebelumnya dengan kehamilan dan proses melahirkan.

Ibu yang mengalami kehamilan pertama menunjukkan kurangnya pemahaman karena kekurangan informasi, pengetahuan, dan komunikasi yang kurang baik antara mereka dan pemberi perawatan kesehatan. Hal ini juga mempengaruhi persepsi mereka terhadap gejala mual dan muntah. Sebaliknya, pada ibu yang telah memiliki pengalaman sebelumnya dengan kehamilan, baik yang kedua maupun

lebih, mereka sudah memiliki pengetahuan dan informasi yang memadai tentang gejala emesis gravidarum. Karenanya, mereka lebih mampu mengatasi gejalanya (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022)

4. Patofisiologis Mual dan Muntah kehamilan

Mual dan muntah pada masa kehamilan merupakan fenomena fisiologis yang timbul akibat perubahan tubuh wanita. Kedua gejala ini adalah respons dari rangsangan di otak. Meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami, tampaknya terdapat keterkaitan antara tingginya kadar hormon HCG (Human Chorionic Gestasional) dan munculnya mual serta muntah selama kehamilan. Hormon HCG yang meningkat selama kehamilan diduga menjadi pemicu mual dan muntah (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022)

Produksi HCG (Human Chorionic Gestasional) oleh trofoblas janin memiliki peranan yang sangat penting. Ini karena HCG (Human Chorionic Gestasional) beroperasi pada ovarium untuk mencegah involusi korpus luteum, yang berperan sebagai tempat pembentukan progesteron yang krusial pada minggu ke-6 hingga ke-8 kehamilan. Konsentrasi HCG (Human Chorionic Gestasional) dalam darah dan urin meningkat mulai dari waktu terjadinya implantasi hingga usia kehamilan mencapai 60-70 hari. Saat kehamilan berlangsung, terjadi perubahan pada sistem gastrointestinal ibu hamil. Peningkatan kadar progesteron mengacaukan keseimbangan cairan tubuh dan mengakibatkan peningkatan kolesterol darah. Selain itu, produksi saliva meningkat menjadi lebih asam, sementara jumlah sekresinya juga meningkat dan asam lambung cenderung menurun. Gejala mual

dan muntah umumnya timbul segera setelah terjadinya implantasi, yang juga bersamaan dengan puncak produksi HCG (Human Chorionic Gestasional). Diduga bahwa hormon plasenta tersebut menjadi pemicu mual dan muntah melalui aktivasi Chemoreceptor Trigger Zone, yaitu pusat pemicu muntah (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022).

Muntah adalah respons dari bagian otak yang memengaruhi pusat muntah. Ketika pusat muntah terstimulasi, ini dapat mengakibatkan penyumbatan saluran napas dan penurunan laju pernapasan. Sebagai akibatnya, bagian atas esofagus menjadi rileks dan tekanan di dalam perut meningkat, yang dapat menyebabkan isi lambung keluar (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022)

5. Pengukuran Mual dan Muntah

Penilaian mual dan muntah dapat menggunakan metode skor, di mana frekuensi mual adalah keluhan subjektif berupa ketidaknyamanan pada saluran pencernaan yang dapat diukur dengan menggunakan kuesioner Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis and Nausea (PUQE-24). PUQE24 adalah metode penilaian yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat keparahan mual dan muntah selama kehamilan dalam jangka waktu 24 jam. Skor PUQE untuk setiap individu dihitung dengan mempertimbangkan tiga kriteria, yaitu durasi mual, jumlah kejadian muntah, dan jumlah kejadian muntah kering dalam periode 24 jam terakhir (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022). Berikut kuesioner untuk mengukur mual dan muntah dengan menggunakan PUQE-24.

Tabel 1
Kuesioner PUQE-24 (Pregnancy-Unique Quatification Of Emesis)

Pertanyaan	SKOR				
	1	2	3	4	5
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda merasakan mual atau sakit di bagian perut?	Tidak sama sekali	< 1 jam atau kurang	2-3 jam	4-6 jam	>6 jam
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda mengalami muntah ?	Tidak muntah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	>7 kali
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda mengalami muntah kering atau tidak mengeluarkan apa-apa?	Tidak pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	>7 kali

Sumber : (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022)

Berikut skor pengukuran mual dan muntah pada ibu hamil

1. 1-3 = Tidak Muntah
2. 4-7 = Ringan
3. 8-11 = Sedang
4. 12-15 = Berat

6. Penanganan Mual dan Muntah

Penanganan mual dan muntah atau emesis gravidarum dapat diatasi dengan 2 metode yaitu metode farmakologi dan metode non-farmakologi.

1. Penanganan Farmakologi
 - a. Vitamin B6

Piridoksin, yang juga dikenal sebagai vitamin B6, adalah vitamin larut air yang berperan sebagai koenzim penting dalam metabolisme asam folat. Vitamin ini pertama kali direkomendasikan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil

pada tahun 1942. Piridoksin tidak menimbulkan risiko teratogenik dalam mekanisme kerjanya pada ibu hamil. Dua uji klinis acak menunjukkan bahwa penggunaan rutin piridoksin efektif dalam mengurangi tingkat keparahan mual pada ibu hamil, namun tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap frekuensi mual (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022)

b. Antihistamin

Banyak ibu hamil yang mengalami mual dan muntah menggunakan obat antihistamin. Mual selama kehamilan cenderung lebih umum pada ibu yang juga mengalami gangguan gerakan, dan obat antihistamin bekerja dengan menghambat reseptor histamin pada sistem vestibular (reseptor histamin H1). Dua jenis obat ini, diphenhydramine (Benadryl) dan doxylamine (Unisom), dapat diperoleh tanpa resep dokter (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022).

2. Penanganan non-farmakologi

Penanganan non-farmakologis dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan, termasuk penggunaan ramuan herbal, penerapan akupresur, akupunktur, refleksologi, osteopati, homeopati, hipnoterapi, dan aromaterapi (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022)

C. Konsep Dasar Aromaterapi *Essential Oil Lavender* dan Akupresur Titik

P6

1. Pengertian Aromaterapi *Essential Oil Lavender*

Aromaterapi *essential oil lavender* termasuk dalam kategori terapi non-farmakologis yang dimanfaatkan untuk mengurangi gejala mual dan muntah.

Lavender merupakan salah satu jenis tanaman herbal yang memberikan berbagai manfaat, menonjolkan keunggulannya dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya.

Asal-usul nama "lavender" berasal dari bahasa Latin, yaitu "Lavera," yang mengandung arti "menyegarkan." Bunga lavender, atau *Lavandula Angustifolia*, memiliki ukuran kecil, berwarna ungu kebiruan, dan tingginya mencapai 30-50 cm. Bunga lavender berasal dari wilayah Selatan Laut Tengah hingga Afrika tropis dan ke arah timur hingga India. Tanaman ini juga tumbuh di kepulauan Kanari, Afrika utara dan timur, Eropa Selatan, Mediterania, dan Arabia. Lavender adalah tumbuhan yang termasuk dalam kategori perdu dan sering ditemukan di semak-semak pendek dan kecil (Ramadhan & Zettira, 2017).

Lavender tumbuh optimal di daerah yang memiliki dataran tinggi, dengan ketinggian berkisar antara 600 hingga 1.350 meter di atas permukaan laut. Penyebaran lavender dilakukan dengan menaburkan biji yang sudah matang untuk berkembang biak. Setelah pertumbuhan awal, tanaman lavender akan dipindahkan ke polybag. Begitu mencapai ketinggian sekitar 15-20 cm, tanaman lavender bisa dipindahkan ke dalam pot atau ditanam di halaman rumah (Ramadhan & Zettira, 2017).

2. Manfaat Aromaterapi *Essential Oil Lavender*

Aromaterapi *essential oil lavender* memiliki aroma yang menyegarkan yang mana memiliki manfaat seperti : (Sagita & Martina, 2019)

- a. Mengurangi frekuensi mual dan muntah

- b. Meredakan stress
- c. Mengurangi sakit kepala dan migrain
- d. Menurunkan tingkat kecemasan dan kesakitan
- e. Melancarkan sistem pencernaan
- f. Mengatasi masalah kulit dan dapat memperbaiki mood
- g. Membantu menanggulangi insomnia
- h. Memberikan efek relaksasi

3. Kandungan Aromaterapi *Essential Oil Lavender*

Minyak lavender menunjukkan potensi yang besar karena mengandung berbagai zat. Bunga lavender mengandung sejumlah komponen, termasuk minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinene (4,64%), linalyl acetate (26,23%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%) (Wahyudi et al., 2022).

Komponen utama dalam bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool ($C_{10}H_{18}O$). Linalool, sebagai komponen utama, memiliki peran kunci dalam efek relaksasi yang dikaitkan dengan lavender. Biasanya, linalool digunakan dalam aromaterapi dan berpengaruh pada sistem neurotransmitter, yang dapat meningkatkan perasaan kenyamanan bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual dan muntah (Wahyudi et al., 2022).

Minyak lavender yang mengandung linalool adalah salah satu minyak aromaterapi yang populer saat ini, sering digunakan baik melalui inhalasi atau

melalui pijatan langsung pada kulit. Minyak lavender dikenal memiliki sifat menenangkan dan memberikan rasa nyaman, oleh karena itu banyak orang menggunakan minyak lavender untuk mengelola stres dan meredakan mual serta muntah, terutama pada ibu hamil yang sedang mengalami fase mual dan muntah (Bella Puspa Sari, 2021)

4. Patofisiologi Aromaterapi *Essential Oil Lavender* Dalam Mengurangi

Emesis Gravidarum

Aromaterapi lavender berpengaruh pada aktivitas otak dengan merangsang saraf penciuman melalui aroma spesifik, yang secara langsung berinteraksi dengan hipotalamus. Hipotalamus adalah bagian dari otak yang mengendalikan sistem kelenjar, mengatur produksi hormon, dan memengaruhi pertumbuhan serta aktivitas tubuh lainnya, termasuk detak jantung, fungsi pernapasan, pencernaan, suhu tubuh, dan rasa lapar (Muzayyana et al., 2023) dan (Rosalinna, 2019).

Saat aromaterapi lavender dihirup atau diaplikasikan, sel-sel saraf memberikan respons yang memengaruhi fungsi sistem limbik. Sistem limbik terhubung dengan wilayah otak yang berkaitan dengan ingatan, sirkulasi darah, dan pengaturan kelenjar. Ketika aromaterapi lavender dihirup, molekul aromatik memasuki melalui selaput lendir hidung, mencapai bagian olfaktori, dan mempengaruhi fungsi sistem penciuman serta sirkulasi tubuh. Saraf olfaktori membawa impuls dari indera penciuman dari hidung ke pusat kontrol otak, yang terletak di bagian atas dalam hidung.

Respon terhadap aroma akan memicu aktivitas neurokimia di otak, mengirimkan pesan elektrokimia ke sistem saraf pusat. Ini akan mengaktifkan pusat emosi dan memori seseorang, yang kemudian menyampaikan pesan ke seluruh tubuh melalui sistem peredaran darah. Dampaknya bisa mempengaruhi kesehatan dalam jangka panjang, sementara memori dan emosi bisa terpengaruh dalam jangka pendek. Bagian otak yang disebut medulla adalah pusat mual yang dipicu oleh rangsangan iritatif dari saluran pencernaan serta impuls yang berasal dari bagian bawah otak yang terkait dengan morning sickness. Penggunaan aromaterapi melalui inhalasi memungkinkan penyerapan yang cepat sehingga dapat merespons dengan cepat terhadap impuls syaraf yang mencapai otak. Hidung berfungsi sebagai indera tubuh yang dapat memberikan tanggapan cepat kepada otak. Jika hidung mendeteksi aroma tertentu, otomatis otak akan memberikan respons (Muzayyana et al., 2023) dan (Rosalinna, 2019).

Berdasarkan analisis peneliti, disimpulkan bahwa kandungan dalam minyak esensial lavender memiliki efek terhadap mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil. Penyebabnya adalah ketika aroma lavender dihirup melalui hidung, substansi dalam lavender memengaruhi fungsi otak dan saraf penciuman yang merespons pada aroma tertentu. Interaksi ini terhubung langsung dengan hipotalamus, yang merupakan bagian dari otak yang mengatur sistem kelenjar, mengatur hormon-hormon, dan mempengaruhi pertumbuhan serta aktivitas tubuh lainnya. Ketika minyak lavender dihirup atau dioleskan, sel-sel saraf terangsang dan memengaruhi kinerja sistem limbik. Saat aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak akan terbawa oleh udara ke bagian "atap" hidung, di

mana terdapat silia-silia yang lembut yang muncul dari sel-sel reseptor. Sistem limbik, yang terkait dengan fungsi ingatan, sirkulasi darah, dan sistem kelenjar, akan terlibat dalam proses ini. Ketika molekul-molekul tersebut menempel pada rambut-rambut tersebut, pesan elektrokimia akan dikirim melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional, yang dapat memberikan efek relaksasi serta mengurangi sensasi mual dan muntah pada ibu hamil (Wahyudi *et al.*, 2022)

5. Pengertian Akupresur

Akupresur adalah suatu bentuk terapi pijat yang difokuskan pada titik-titik meridian tertentu yang terkait dengan organ dalam sesuai dengan organ yang menjadi target. Metode terapi ini tidak melibatkan penggunaan obat-obatan atau prosedur invasive yang dapat merusak bagian tubuh, melainkan melalui tekanan yang diterapkan untuk merangsang sel-sel dalam tubuh, memicu respons khusus dari organ yang akan diberikan tindakan seperti mengendalikan tingkat nyeri, mual dan muntah.(Khayati *et al.*, 2022).

6. Manfaat Akupresur

Akupresur dimanfaatkan dalam pengobatan berbagai jenis rasa sakit, seperti sakit kepala, nyeri punggung, peradangan pada sendi, flu, asma, ketegangan saraf, dan sinusitis. Teknik akupresur juga terbukti untuk mengatasi masalah tidur, kegelisahan, dan rasa mual. Melalui pelepasan analgesic alami seperti endorphen, akupresur dapat meningkatkan sensasi Kesehatan dan menghambat transmisi serta tanda-tanda rasa sakit melalui sistem saraf (Marasabessy *et al.*, 2022).

7. Teknik Pemijatan Akupresur

Menurut Sari dan Findy (2022) teknik pemijatan akupresur berasal dari prinsip-prinsip ilmu akupunktur, dengan penggunaan titik-titik yang serupa dengan yang digunakan dalam terapi akupunktur. Sebelum melakukan pijat akupresur, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan :

a. Kondisi umum

Pijat akupresur sebaiknya tidak dilakukan pada seseorang yang sedang mengalami kelaparan, kekenyangan, atau dalam kondisi emosional yang berlebihan seperti marah, sedih, atau khawatir.

b. Kondisi ruangan

Ruangan untuk melakukan terapi akupresur harus diperhatikan untuk kenyamanan pasien, hal yang perlu diperhatikan yaitu :

- 1) Pastikan suhu ruangan tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah.
- 2) Pastikan sirkulasi udara optimal, hindari ruangan yang terlalu lembab, dan hindari melakukan terapi di ruangan berbau asap.
- 3) Terapi dapat dilakukan saat duduk atau berbaring dengan tenang, hindari melakukan terapi dalam keadaan tegang.

c. Cara pemijatan

Cara pemijatan bisa dilakukan dengan :

- 1) Pijatan dapat dilakukan setelah menemukan titik meridian yang sesuai, di mana muncul reaksi seperti rasa nyeri, kekakuan, atau pegal pada titik pijat.
- 2) Pijatan dapat dilakukan menggunakan jari, seperti jempol dan jari telunjuk.

d. Lama dan banyaknya tekanan

- 1) Pijatan untuk memperkuat energi "Yang," dalam kasus penyakit seperti kedinginan, kelemahan, atau kulit pucat/lelah, dapat dilakukan dengan maksimal 30 tekanan pada setiap titik, dengan pemijatan searah jarum jam.
- 2) Pijatan yang bertujuan melemahkan energi "Yin," untuk kasus penyakit seperti panas, kekuatan berlebihan, wajah memerah, atau kelebihan energi, dapat dilakukan dengan setidaknya 50 tekanan pada setiap titik, dengan arah pemijatan berlawanan arah jarum jam.

8. Kontra Indikasi Akupresur

Menurut Kemenkes, (2015) dalam (Marasabessy *et al.*, 2022) keadaan yang tidak dapat ditangani dengan akupresur meliputi :

- a. Gawat darurat
- b. Kasus yang perlu pembedahan
- c. Kanker
- d. Penyakit akibat hubungan seksual
- e. Penyakit infeksi
- f. Daerah luka bakar, borok, dan luka parut yang baru

9. Akupresur Pada Titik Perikardium/P6

Pada pengobatan akupresur untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan, stimulasi dapat diberikan pada titik Neiguan. "Nei" mengacu pada bagian medial, sedangkan "Guan" berarti melewati atau melewati. Lokasi titik ini berada di sisi volar (bagian dalam) lengan bawah, kira-kira 3 cm di atas lipatan pergelangan tangan, di antara dua tendon, yakni tendon fleksor carpi radialis dan

otot palmaris longus (Sari dan Findy, 2022). Titik ini sering diambil karena menguasai lambung, khasiat dari titik ini adalah keluhan muntah-muntah, denyut nadi cepat, sakit lambung, lambung keram, cekutan, susah tidur, gelisah, dan menghilangkan perut kembung. (Maulana, Antoni,dkk.2022).

10. Patofisiologi Titik Perikardium/P6

Akupresur merangsang sistem regulasi dan mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologis. Mekanisme ini merupakan bagian dari fisiologi yang bertanggung jawab dalam menjaga keseimbangan atau homeostasis tubuh (Deny Eka Widyastuti et al., 2018). Terapi akupresur dapat dilakukan dengan menekan secara manual pada titik PC 6, yang terletak di pergelangan tangan sekitar tiga jari dari arah distal (menuju ujung) pergelangan tangan, di antara dua tendon. Teknik ini dilakukan selama lima menit (Tanjung et al., 2020).

Akupresur dapat menstimulasi sistem regulasi dan mengaktifkan endokrin dan neurologi, yang merupakan proses fisiologi untuk muntah ringan dan sedang, terapi akupresur pada titik Nei Guan atau Pericardium 6 dapat membantu ibu hamil khususnya pada trimester I untuk mengurangi mual dan muntah karena saat diberikan pemijatan akupresur pada titik P6 terletak diantara dua tendon dan sekitar 4 cm diatas lipatan pergelangan tangan yang kemudian merangsang keluarnya hormon kortisol, yang memperkuat sel-sel saluran pencernaan terhadap dampak kehamilan. Hal ini akhirnya mengurangi rangsangan mual dan muntah yang berasal dari pusat muntah di medulla oblongata yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mengurangi mual dan muntah Hal ini akhirnya mengurangi

rangsangan mual dan muntah yang berasal dari pusat muntah di medulla oblongata (Khayati *et al.*, 2022) dan (Tanjung *et al.*, 2020)

11. Pengaruh Aromaterapi *Essential Oil Lavender* dan Akupresur P6 Dalam Mengurangi Mual dan Muntah

Kombinasi aromaterapi dengan minyak esensial lavender dan akupresur pada titik P6 dapat digunakan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Keduanya merupakan jenis pengobatan non-farmakologis yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender dan teknik akupresur pada titik P6. Aromaterapi lavender mengandung komponen utama seperti linalool dan linalil asetat yang memberikan efek nyaman dan meningkatkan relaksasi. Hal ini dapat membantu memperbaiki kondisi psikologis atau emosional ibu hamil serta mengurangi intensitas mual dan muntah yang mereka alami (Zuraida, 2018).

Pengurangan mual dan muntah melalui aromaterapi lavender terjadi karena senyawa aktif atsiri dan linalool dalam minyak esensial lavender. Senyawa-senyawa ini merangsang bagian-bagian otak yang bertanggung jawab atas efek dari aromaterapi. Ketika aroma dari aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut diangkut oleh udara ke bagian atas hidung, di mana terdapat silia-silia yang halus yang muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul tersebut melekat pada rambut-rambut di hidung, pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan sistem penciuman ke bagian otak yang dikenal sebagai sistem limbik. Proses ini akan merangsang respons emosional dan meningkatkan ingatan (Zuraida, 2018).

Stimulasi akupresur pada titik pericardium 6 dapat mengurangi mual dan muntah dengan cara meningkatkan pelepasan beta-endorphin melalui selaput jantung yang menembus diafragma. Proses ini melibatkan perjalanan melintasi lambung dan usus besar, yang kemudian disampaikan melalui saraf aferen ke otak. Beta-endorphin kemudian bertindak dengan memblok reseptor yang merangsang muntah di Morceptor Trigger Zone (MTZ) dan pusat muntah, sehingga mengurangi gejala mual dan muntah (Septi Indah dan Findy Hindratni, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dari Yosi Febri Kurnia (2022), Sebelum intervensi dilakukan, rata-rata skor mual dan muntah adalah 15,46. Setelah intervensi pada kelompok eksperimen, rata-rata skor tersebut turun menjadi 13,13. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam skala mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada kelompok tersebut (Fauziah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dari Wahyudi Wahid Tri (2022), berdasarkan hasil intervensi, terapi yang diberikan kepada Ny.P, Ny.R, dan Ny.T selama 7 hari terbukti efektif bagi ibu hamil pada trimester pertama. Selain itu, para pasien mengalami penurunan rasa mual dan muntah baik sebelum maupun setelah terapi lavender. Selain itu, setiap pasien juga mengalami fluktuasi rasa mual yang berbeda-beda dari hari ke hari (Wahyudi *et al.*, 2022).

Hasil penelitian oleh Mariza (2018) dengan Judul Penerapan Akupresur Pada Titik P6 terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 Sebelum intervensi, rata-rata jumlah episode muntah adalah 10,53, dengan nilai minimum 9, maksimum 13, standar deviasi 1,408, dan standar error 0,257. Setelah intervensi,

rata-rata jumlah episode muntah turun menjadi 7,30, dengan nilai minimum 5, maksimum 10, standar deviasi 1,317, dan standar error 0,240. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian akupresur pada titik P6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama di BPM Wirahayu Panjang Tahun 2018 (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Hasil penelitian dari Parapat Friska Margareth, dkk (2023) dengan Judul “Pengaruh Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik P-6 Terhadap Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I” Berdasarkan uji Paired T-test pada kelompok intervensi, diperoleh hasil $p = 0,000$ dan nilai $\alpha = 0,05$, yang berarti $p < \alpha$ sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh akupresur pada titik P-6 terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Pratama Sari Mutiara Tandem. Sementara pada kelompok kontrol, diperoleh nilai $p = 0,000$ dan nilai $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan (Parapat *et al.*, 2023).

12. Standar Operasional Pemberian Aromaterapi *Essential Oil Lavender* dan Akupresur P6

Aromaterapi lavender merupakan salah satu bentuk aromaterapi yang efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil, dan termasuk dalam terapi non-farmakologi. Tujuan dari pemberian aromaterapi lavender adalah untuk mengurangi keluhan mual dan mengatasi muntah. Rincian langkah-langkah dalam

memberikan aromaterapi lavender dan akupresur P6 (Andriani, 2022) dan (Sari Septi Indah Permata & Findy Hindratni, 2022) ada pada lampiran 6.