

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

Detty Afriyanti S
STIKes Fort De Kock
afriyantidetty@gmail.com

Abstrak

Menurut WHO (World Health Organization) jumlah kejadian mual dan muntah mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia (WHO,2013). Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil trimester I, terdapat perasaan mual dan muntah, hal ini dikarenakan kadar hormon estrogen yang meningkat. Tidak jarang dijumpai adanya gejala mual muntah pada bulan pertama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 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

Jenis penelitian ini menggunakan desain metode Quasi Experiment dengan desain penelitian adalah rancangan Two Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati pada bulan April - Mei tahun 2018. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil TM I yang terdiagnosis hiperemesis gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati tahun 2018 sebanyak 22 orang, sehingga teknik pengambilan sampel secara purposive sampling. Data dikumpulkan dengan observasi dengan memberikan ibu hamil terapi accupresure pericardium dan memberikan inhalasi aromaterapi lemon. Analisa ini dilakukan dengan Uji T dependen (paired t test).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan, terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan accupresure pericardium pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum dengan nilai p value=0.0000. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum dengan nilai p value=0.0000. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan accupresure pericardium dan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum dengan nilai p value=0.0000

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan sebagai data dan informasi serta bahan penyuluhan bagi masyarakat tentang pengobatan non farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil hiperemesis gravidarum melalui pemberian accupresure pericardium dan inhalasi aromaterapi lemon.

Kata kunci: Accupresure Pericardium, Inhalasi Aromaterapi Lemon, Mual Muntah, Hiper Emesis Gravidarum

Pendahuluan

Mual dan muntah adalah keluhan yang berlebihan pada ibu hamil yang terjadi mulai minggu ke 6 kehamilannya dan berlangsung sampai minggu ke 12 atau lebih. Keadaan ini terjadi sekitar 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada wanita multigravida. Secara fisiologis, rasa mual terjadi akibat kadar estrogen yang meningkat dalam darah sehingga mempengaruhi sistem pencernaan. Penyebab mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya kadar HCG (*Human chorionic gonadotropin*) (Prawirohardjo, 2008).

Menurut WHO (World Health Organization) jumlah kejadian mual dan muntah mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia (WHO,2013). Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil. Berdasarkan survey kedokteran tahun 2012. Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil trimester I antara lain ngidam, keputihan, sering buang air kecil (Prawirohardjo, 2009). Bulan pertama kehamilan, terdapat perasaan mual dan muntah, hal ini dikarenakan kadar hormon estrogen yang meningkat. Tidak jarang dijumpai adanya gejala mual muntah pada bulan pertama kehamilan (Manuaba, 2010). Menurut Conway (2008), efek mual dan muntah ini antara lain dehidrasi, ketidakseimbangan

elektrolit, hipertensi vena, perdarahan, ruptur esophageal, dan keadaan lanjut dapat membuat pasien mengalami dehidrasi berat. Perubahan akibat kehamilan dialami oleh seluruh tubuh wanita mulai dari sistem pencernaan, pernafasan, kardiovaskuler, integument, endokrin, metabolisme, muskuloskeletal, payudara, kekebalan dan sistem reproduksi khususnya pada alat genitalia eksterna dan interna. Dalam hal ini hormon estrogen dan progesteron mempunyai peranan penting (Ai Yeyeh, 2009).

Penanganan yang dapat mengurangi mual dan muntah diantaranya adalah terapi farmakologis (pirodiaksin, antihistamin, kortikosteroid), non farmakologis (makan sedikit tapi sering, hindari makanan yang berbau menyengat dan tajam seperti makanan pedas, makanan berlemak, bersantan dan berminyak, segera setelah bangun tidur makan kue kering sebelum memulai aktifitas) dan terapi komplementer (aromaterapi jahe, peppermint, akupresur dan aromaterapi lemon) (Rahmawati, 2010).

Terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mencegah dan mengurangi mual muntah adalah *accupresure pericardium* dan aromaterapi. *Accupresure* adalah teknik pengobatan komplementer yang berkaitan erat dengan akupuntur, dengan melakukan tekanan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Menurut pengobatan Tiongkok, perikardium 6 di anggap sebagai titik kunci dalam mengurangi gejala mual dan muntah. *Accupresure* adalah cara yang aman untuk membantu mengurangi gejala mual bagi beberapa wanita dan dianggap sebagai pilihan pertama ketika mengelola mual dan muntah pada kehamilan (Caroline, 2013).

Dampak *accupresure* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil adalah setelah terjadi kehamilan, aliran *chi xue* (energi dan darah) dalam meridian yang merawat organ rahim yaitu *Ren* dan *Chong* menjadi sangat aktif untuk memelihara janin yang tumbuh dalam rahim. Gerakan *chi* ke atas yang kuat ini bisa menghambat aliran *chi* lambung yang bergerak ke bawah, sehingga timbul rasa penuh di epigastrium, bahkan sampai mual dan bila tekanan ke atas lebih kuat dari aliran ke bawah dapat terjadi muntah. *Accupresure* bekerja dengan cara meregulasi aliran *chi* ke atas dan *chi* ke bawah agar selaras, membantu kerja lambung, menenangkan emosi ibu hamil sehingga keluhan mual dan muntah berkurang sampai hilang dan penderita dapat makan dengan nyaman (Warianto M, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sima (2013), menunjukkan bahwa *accupresure pericardium* cukup efektif dalam mengurangi mual dan muntah. Studi yang dilakukan Sima dan Rafat menunjukkan perbedaan yang bermakna $P < 0,01$ dalam intensitas muntah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok *accupresure*, serta terdapat perbedaan antara intensitas mual dan frekuensi muntah antara kelompok intervensi dan plasebo $P < 0,01$.

Aromaterapi adalah minyak tumbuhan yang harum dan mempunyai konsentrasi tinggi dan mudah mengalami penguapan (Potts, 2009). Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang (Carstens, 2010). Sumber minyak yang digunakan sebagai aromaterapi diantaranya berasal dari peppermint, bunga lavender, bunga mawar, jahe, lemon (Allen, 2007). Prinsip kerja aromaterapi di dalam tubuh yaitu memacu pelepasan neurotransmitter seperti enesepalin dan endorphin yang mempunyai efek analgesic dan meningkatkan perasaan nyaman dan rileks (Potts, 2009).

Lemon minyak esensial adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah di laporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Kia et al, 2014).

Menurut Young (2011), minyak aromaterapi lemon mudah didapatkan dan mempunyai kandungan limonene 66-80%, geranilasetat, nerol, linalisatetat, a pinene 0,4-15%, a pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan mycren. Limonene mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Namazi et al, 2014). Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alcohol (Wiriyodidagdo, 2008 dalam Tarsikah, et al, 2012).

Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke dalam rongga hidung dan merangsang sistim limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjer hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon dan pernafasan. (Santi, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Astriana (2015), mengenai pengaruh lemon inhalasi aromaterapi terhadap mual pada kehamilan didapatkan hasil bahwa p -value $0.0000 < 0.05$ sehingga kesimpulannya ada pengaruh pemberian lemon inhalasi aromaterapi terhadap mual pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Dainty Maternity (2016) mengenai pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap Morning Sickness pada ibu hamil sebanyak 28 orang menunjukkan adanya pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan p -value = 0,000.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti di Puskesmas Tanjung Pati dengan melakukan observasi kepada 7 orang ibu hamil TM I yang mengalami mual muntah, 2 diantara ibu hamil tersebut hanya mencium aroma minyak angin atau minyak kayu putih untuk menghilangkan mual, dan 1 orang ibu hamil hanya mendiamkan saja sampai rasa mual yang dirasakan hilang dan 4 orang ibu hamil mengurangi mual muntah dengan cara merubah pola makan dan menggunakan obat anti emesis seperti vitamin B6. Tetapi upaya tersebut belum maksimal dalam upaya mengurangi mual dan muntah.

Bidan adalah salah satu tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan obstetric, salah satunya dengan memberikan pelayanan pemeriksaan ibu hamil untuk mengetahui keadaan ibu dan janin. Dalam melakukan pelayanan ANC hendaknya selalu memberikan penjelasan dan motivasi mengenai yang dirasakan ibu hamil termasuk di dalamnya mual muntah (Arianto, 2009).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektifitas *Accupresure Pericardium* Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kab 50 Kota Tahun 2018.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan desain metode *Quasi Experiment* dengan desain penelitian adalah *rancangan Two Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati pada bulan April - Mei tahun 2018. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil TM I yang terdiagnosis *hiperemesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati tahun 2018 sebanyak 22 orang, sehingga teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan observasi dengan memberikan ibu hamil terapi *accupresure pericardium* dan memberikan inhalasi aromaterapi lemon. Analisa ini dilakukan dengan uji *statistic deskriptif* untuk mengetahui distribusi frekuensi adalah karakteristik pasien *hiperemesis gravidarum* yang meliputi : usia, frekuensi mual muntah sebelum diberikan *accupresure pericardium* dan inhalasi aromaterapi lemon dan frekuensi mual muntah setelah diberikan *accupresure pericardium* dan inhalasi aromaterapi lemon. Selanjutnya, Analisa dilakukan dengan *Uji T dependen (paired t test)*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1

Rerata Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan *Accupresure Pericardium* di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota Tahun 2018

Frekuensi	Mean	SD	Min	Max	N
Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan <i>Accupresure Pericardium</i>	11,90	0,994	10	13	10

Dari hasil analisis pada tabel 1, didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan *accupresure pericardium* pada Ibu hamil *hiperemesis gravidarum* adalah 11,90 dengan standar deviasi 0,994. Frekuensi mual muntah terendah 10 dan tertinggi 13. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* adalah 11,90 kali dengan frekuensi terendah 10 kali dan tertinggi 13 kali.

Terdapat beberapa teori yang menjelaskan tentang penyebab terjadinya mual dan muntah pada ibu hamil. Dalam buku obstetric fisiologi, menjelaskan bahwa mual dan muntah dalam kehamilan disebabkan oleh sekresi asam garam (HCL) dan gerakan lambung yang berkurang, sehingga makanan yang masuk ke dalam lambung tidak tercerna dengan baik dan menimbulkan keinginan mual dan muntah (Bagian obstetric dan Ginekologi Fakultas Kedokteran UNPAD, 2010). Teori lain menyebutkan bahwa penyebab dari mual juga disebabkan oleh psikologis. Keadaan mual dan muntah akan semakin memburuk dengan adanya stress mental. Rasa mual juga disebabkan oleh pengaruh dari kadar hormon HCG didalam tubuh ibu hamil, biasanya kadar hormon ini tertinggi ketika keadaan mual menghebat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yantina (2016) dengan judul Pengaruh Pemberian *Accupresure Pericardium* Terhadap Frekuensi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Way Hatong Kabupaten Pesawaran didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi rata-rata mual dan muntah ibu hamil adalah 15,4 kali.

Menurut asumsi peneliti sebelum pemberian *accupresure pericardium* secara keseluruhan ibu hamil trimester I dengan kondisi mual muntah tidak normal yaitu ibu mengalami mual dan muntah lebih dari 10 kali sehari. Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian mual muntah pada ibu hamil, dimana mual dan muntah terjadi akibat perubahan hormone estrogen dan progesterone. Selain itu faktor psikologi seperti rumah tangga yang retak, hamil yang tidak diinginkan serta kehilangan pekerjaan juga mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil hiperemesis gravidarum. Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung

Pati Kabupaten 50 Kota ditemukan ibu hamil yang menjadi sampel pada penelitian ini sebagian besar adalah ibu yang bekerja, sehingga dengan beban kerja yang tinggi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu yang dapat memperparah frekuensi mual muntah pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum* trimester I.

Tabel 2

Rerata Frekuensi Mual Muntah Setelah Diberikan *Accupresure Pericardium* di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota Tahun 2018

Frekuensi	Mean	SD	Min	Max	N
Frekuensi mual muntah setelah diberikan <i>accupresure pericardium</i>	4,70	0,675	3	5	10

Dari hasil analisis pada tabel 2, didapatkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan *accupresure pericardium* pada Ibu hamil *hiperemesis gravidarum* adalah 4,70 dengan standar deviasi 0,675. Frekuensi mual muntah terendah 3 sedangkan tertinggi 5. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil yang *hiperemesis gravidarum* setelah diberikan *accupresure pericardium* adalah 4,70 dengan frekuensi terendah 3 kali dan tertinggi 5 kali.

Accupresure pada dasarnya dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan kesehatan tubuh. Teknik pemijatan *accupresure* merupakan teknik pengobatan tanpa menimbulkan efek samping karena penerapannya hanya menggunakan sentuhan tangan. Sentuhan tangan ini dilakukan dengan cara menekan titik-titik saraf dengan organ yang bermasalah menggunakan tangan, tanpa adanya obat-obatan dan operasi sebagaimana yang diterapkan dalam ilmu kedokteran umumnya (Ali, 2010).

Dalam Balai Kesehatan Makasar (2013) menjelaskan bahwa salah satu terapi *accupresure* yang digunakan untuk mengaasi mual dan muntah pada ibu hamil yaitu pada median nerve di pericardium 6 atau titik *accupresure* neiguan (BKTm, 2013).

Titik P6 adalah titik yang terletak dijalur meridian selaput jantung. Meridian selaput jantung memiliki dua cabang, sebuah cabang yang masuk ke selaput jantung, kemudian terus kebawah menembus diafragma, keruang tengah dan ruang bawah perut. Meridian ini juga melintasi lambung dan usus besar (Rukayah, 2013).

Penurunan frekuensi muntah setelah *accupresure* pada titik pericardium 6 tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marcola 2001 dalam Artika 2006 yang menyatakan bahwa *accupresure* pada titik pericardium 6 selama 3- 15 menit dapat mengurangi mual muntah pada kehamilan dan juga muntah karena mabuk perjalanan (Artika, 2006).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu (2013) tentang terapi relaksasi *accupresure* untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil, dalam penelitian tersebut terjadi penurunan frekuensi mual muntah ibu hamil setelah dilakukan terapi *accupresure*, dimana rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum dilakukan intervensi terapi *accupresure* yaitu 3,55 dan setelah intervensi dengan terapi *accupresure* pada titik P6 selama menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih rata-rata frekuensi mual dan muntah antara sebelum dan sesudah intervensi yaitu 1,28.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Artika (2006), dalam penelitian tersebut dijelaskan rata-rata frekuensi muntah pada 8 responden sebelum dilakukan *accupresure* pada titik pericardium 6 adalah 2,207 dan rata-rata frekuensi muntah pada 8 responden setelah dilakukan *accupresure* pada titik pericardium 6 adalah 1,585. Terdapat penurunan rata-rata frekuensi muntah pada ibu hamil setelah dilakukan tindakan *accupresure*.

Menurut asumsi peneliti, setelah dilakukan tindakan *accupresure pericardium* pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum* trimester pertama didapati hasil adanya penurunan rata-rata frekuensi mual muntah, hal ini disebabkan prosedur tindakan yang dilakukan saat melakukan tindakan tersebut telah sesuai dengan yang tertera di SOP tindakan *accupresure pericardium*, sehingga dengan penekanan yang benar dilakukan pada titik P6 tersebut akan merangsang pelepasan hormon beta-endorphin, dimana hormon ini yang akan menurunkan produksi rangsangan muntah, sehingga keluhan mual muntah responden berkurang.

Tabel 3

Rerata Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota Tahun 2018

Frekuensi	Mean	SD	Min	Max	N
Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lemon	11,10	0,994	10	12	10

Dari hasil analisis pada tabel 3, didapatkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon adalah 11,10 dengan standar deviasi 0,994. Frekuensi mual muntah terendah 10 dan tertinggi 12. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum* sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon adalah 11,10 dengan frekuensi terendah 10 kali dan tertinggi 12 kali.

Mual muntah adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Winjosastro, 2007).

Hiperemesis gravidarum adalah keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya hormon *chorionic gonadotropin plasenta*. Hormon-hormon inilah yang menyebabkan *hiperemesis gravidarum* (Manuaba, 2009).

Hampir 50% waniya hamil mengalami mual dan biasanya mual ini dimulai sejak awal kehamilan. Mual muntah saat hamil muda sering disebut morning sickness tetapi kenyataannya mual muntah ini dapat terjadi setiap hari. Pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga, ini jarang terjadi (Ratna, 2011).

Banyak faktor yang dapat memicu dan memperparah mual dan muntah pada ibu hamil, menurut Tiran (2009), faktor psikososial merupakan salah satu faktor yang dapat memperparah mual dan muntah pada ibu hamil, masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala "normal". Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau karena beban pekerjaan akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalensi dan konflik. Kecemasan berdasarkan pengalaman melahirkan sebelumnya, terutama kecemasan akan datangnya *hiperemesis gravidarum*.

Wanita yang mengalami kesulitan dalam membina hubungan, rentan terhadap masalah dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisik juga dapat menjadi faktor emosional yang membuat mual dan muntah menjadi lebih berat (Tiran, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratih Kartikasari (2017) dengan judul pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 15,68 dan setelah diberikan nilai rata-rata 6,55

Menurut asumsi peneliti sebelum pemberian inhalasi aromaterapi lemon secara keseluruhan ibu hamil trimester pertama dengan kondisi lebih dari 8 kali sehari. Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian mual dan muntah pada ibu hamil, dimana mual dan muntah terjadi akibat perubahan hormon estrogen, progesterone dan dikeluarkannya hormone HCG yang menyebabkan sensasi mual pada ibu. Selain itu faktor psikologis (stress) yang dialami oleh ibu hamil juga memperparah kondisi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini adalah ibu primigravida yang baru pertama kali menjalani kehamilan, dibalik kebahagiaan akan menjadi seorang ibu biasanya ibu hamil primigravida mengalami polemic batin, kebingungan dalam menjalani kehamilan dan kondisi ini dapat meningkatkan frekuensi mual muntah yang dipicu oleh kecemasan dan stress yang dialami ibu.

Tabel 4

Rerata Frekuensi Mual Muntah Setelah Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota Tahun 2018

Frekuensi	Mean	SD	Min	Max	N
Frekuensi Mual Muntah Setelah Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lemon	3,30	0,483	3	4	10

Dari hasil analisis pada tabel 4, didapatkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil adalah 3,30 dengan standar deviasi 0,483. Frekuensi mual muntah pada ibu hamil terendah 3 dan tertinggi 4. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil *hiperemesis gravidarum* setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon adalah 3,30 dengan frekuensi terendah 3 kali dan tertinggi 4 kali.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi alternatif dengan memanfaatkan minyak menguap minyak atsiri (esensial oil) yang melibatkan organ penciuman manusia. Bau yang segar, harum, merangsang sensori, reseptor dan akhirnya mempengaruhi organ yang lain. Aromaterapi dianggap benda asing oleh tubuh sehingga tidak memperberat kerja organ-organ tubuh. Minyak esensial akan masuk ke sirkulasi tubuh dan menuju organ sasaran untuk memberikan reaksi (Niken, 2007).

Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam praktek keperawatan dan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup (Argi dan Susi, 2009).

Jeruk lemon adalah sejenis jeruk yang buahnya biasa dipakai sebagai penyedap dan penyegar dalam banyak seni boga dunia. Pohon jeruk berukuran sedang tumbuh didaerah beriklim tropis dan subtropis serta tidak tahan akan cuaca dingin. Sitrun dibudayakan di Spanyol, Portugal, Argentina, Brasil, Amerika Serikat dan negara-negara lainnya di sekitar Laut tengah. Tumbuhan ini cocok untuk daerah beriklim kering dengan musim dingin yang relatif hangat. Suhu ideal untuk sitrun agar dapat tumbuh dengan baik adalah antara 15-30C (60-85F). Jeruk lemon dapat tumbuh baik di dataran rendah hingga ketinggian 800 meter diatas permukaan (Marwanto 2014).

Pada buah lemon selain kaya akan vitamin C, lemon juga mengandung bioflavonoid, asam, dan minyak-minyak volatile pada kulinya seperti limonene (70%), a-terpinen, a- pinen, B-pinen dan citrate jungan mengandung kumarin. *Limonene* adaah kandungan yang terdapat dari minyak esensial citrus lemon yang memiliki manfaat sebagai mentally, stimulating, antitheatumatic, antispasmodic, hypotenive, antistess dan sedative (Perry, 2006).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Yuliasari (2016) dengan judul pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang didapatkan frekuensi mual muntah setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 7,96 ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemin terhadap mual muntah pada ibu hamil *hipermemesis graviarum*.

Menurut asumsi peneliti, setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon responden menyatakan merasa lebih tenang dan nyaman serta sensasi mual yang dirasakan ibu tidak lagi seperti sebelum pemberian aromaterapi lemon. Setelah pemberian aromaterapi lemon responden juga menyatakan bahwa frekuensi mual muntah mulai berkurang, dimana ibu mengalami mual muntah terutama pada pagi hari tidak seperti biasanya dan pada waktu-waktu berikutnya yaitu siang dan malam hari frekuensi mual muntah yang dialami ibu sudah semakin sedikit, Kondisi ini mengindikasikan bahwa dengan pemberian inhalasi aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum*.

Faktor perancu yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti adalah saat menanyakan frekuensi mual muntah pada ibu, karena daya tangkap masing-masing ibu akan berbeda. Kadang ibu lupa frekuensi mual muntah pada hari sebelumnya dan juga keterbatasan peneliti yaitu peneliti tidak bisa memastikan ibu mengkonsumsi terapi farmakologis untuk mngurangi mual muntahnya.

Tabel 5

Rerata Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Setelah Diberikan *Accupresure Pericardium* di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota Tahun 2018

Frekuensi	Mean Difference	t	df	P value
Selisih Frekuensi <i>Accupresure Pericardium</i>	7,2	17,294	9	0.000

Dari hasil analisis pada tabel 5, didapatkan bahwa selisih rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan *accupresure pericardium* pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum* dan setelah diberikan *accupresure pericardium* pada ibu hamil hiperemesis gravidarum adalah 7,2 dan nilai p=0,000 artinya terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan *accupresure pericardium* pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum*.

Hiperemesis gravidarum adalah keluhan mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil yang terjadi mulai dari minggu ke 6 kehamilannya dan bisa berlangsung sampai minggu ke 12 atau lebih (Lisnawati, 2013)

Penyebab *hiperemesis gravidarum* belum diketahui secara pasti, tetapi ada beberapa faktor predisposisi diantaranya adalah primigravida, alergi, rumah tangga yang retak, hamil yang tidak diinginkan, kehilangan pekerjaan serta takut terhadap tanggung jawab sebagai ibu.

Pencegahan dari *hiperemesis gravidarum* ini diantaranya adalah menganjurkan mengubah makan sehari-hari dengan makanan dalam jumlah kecil tapi sering, menganjurkan pada waktu bangun pagi jangan segera turun dari tempat tidur, terlebih dahulu makan roti kering atau biskuit dengan teh hangat.

Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan secara umum yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat diantaranya sedativa,

antihistamin, vitamin B1 dan B6, antiemetic. Penatalaksanaan secara non farmakologis (makan sedikit tapi sering, hindari makanan yang berbau menyengat dan tajam seperti makanan pedas, makanan berlemak, bersantan dan berminyak) dan terapi komplementer (aromaterapi jahe, peppermint, *accupresure*, aromaterapi lemon).

Accupresure adalah pengobatan komplementer yang berkaitan erat dengan akupuntur, dengan melakukan tindakan tekanan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Menurut pengobatan Tiongkok, pericardium 6 dianggap sebagai titik kunci dalam mengurangi gejala mual muntah. *Accupresure* adalah cara yang aman untuk membantu mengurangi gejala mual bagi beberapa wanita dan dianggap sebagai pilihan pertama ketika mengelola mual muntah pada kehamilan (Caroline, 2013).

Dampak *accupresure* terhadap mual muntah pada ibu hamil adalah setelah terjadi kehamilan, aliran *chi xue* (energy dan darah) dalam meridian yang merawat organ rahim yaitu *Ren* dan *Chong* menjadi sangat aktif untuk memelihara janin yang tumbuh dalam rahim. Gerakan *chi* ke atas yang kuat ini bisa menghambat aliran *chi* lambung yang bergerak ke bawah, sehingga timbul rasa penuh di epigastrium, bahkan sampai mual dan bila tekanan ke atas lebih kuat dari aliran ke bawah dapat terjadi muntah.

Accupresure bekerja dengan cara meregulasi aliran *chi* ke atas dan *chi* ke bawah selaras, membantu kerja lambung, menenangkan emosi ibu hamil sehingga keluhan mual muntah berkurang sampai hilang dan penderita dapat makan dengan nyaman (Warianto, M, 2008)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sima (2013) menunjukkan bahwa *accupresure pericardium* cukup efektif dalam mengurangi mual dan muntah. Studi yang dilakukan Sima dan Rafat menunjukkan perbedaan yang bermakna $P < 0,01$ dalam intensitas muntah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok *acupresure*, serta terdapat perbedaan antara intensitas mual dan frekuensi muntah antara kelompok intervensi dan placebo $P < 0,01$.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Hikmah Anisa (2014) dengan judul pengaruh *acupresure* terhadap morning sickness di Kecamatan Magelang Utara tahun 2014 dengan hasil setelah dilakukan *accupresure* rata-rata pada kelompok intervensi lebih rendah dengan rata-rata sebesar 1,28 dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan rata-rata sebesar 7,84. Terdapat pengaruh *accupresure* titik PC 6 terhadap morning sickness ibu hamil trimester pertama di titik p6.

Menurut asumsi peneliti, penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan *hiperemesis gravidarum* diakibatkan karena adanya rangsangan pada titik PC 6 yang terletak 2 cm (3 jari) di atas pergelangan tangan antara tendon. Dimana keadaan imum pasien setelah diberikan *accupresure* lebih stabil, dan tekanan darah normal. Hal ini terjadi karena adanya efek stimulasi pada titik PC 6 yang diyakini mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan ACTH sepanjang CTZ untuk menghambat pusat muntah. Stimulasi ini juga mampu membantu melepaskan neurokimia seperti endorfin, serotonin dan norephierin yang mampu memblok nyeri dan pelepasan neurotransmitter juga mempengaruhi sistem imun dan sistem antinoseptiv.

Faktor perancu yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti adalah pola makan dan psikis masing-masing responden, karena keterbatasan peneliti yang sulit untuk mengontrolnya satu per satu, sehingga hasil penelitian kurang baik apakah pengurangan frekuensi mual muntah disebabkan oleh *acupresure pericardium* atau oleh faktor lain.

Tabel 6

Rerata Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Setelah Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota Tahun 2018

Frekuensi	Mean difference	t	df	p-value
Selisih Frekuensi Inhalasi Aromaterapi Lemon	7,8	31,270	9	0,0000

Dari hasil analisis pada 6, didapatkan bahwa selisih rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum* dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum* adalah 7,8 dan nilai $p=0,000$ artinya terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual dan muntah ibu hamil *hiperemesis gravidarum* yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon.

Hiperemesis gravidarum yang merupakan komplikasi mual dan muntah pada hamil muda bila terjadi terus-menerus dapat menyebabkan dehidrasi dan tidak seimbang elektrolit dengan alkosis hipokloremik (Rahmawati, 2010). Selain itu *hiperemesis gravidarum* juga dapat mengakibatkan cadangan karbohidrat dan lemak habis terpakai untuk keperluan energi karena oksidasi lemak yang tidak sempurna terjadilah ketosis dengan tertimbunnya asam aseton-asetik, asam hidroksi butirik dan aseton

dalam darah. Untuk mencegah agar *hiperemesis gravidarum* tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut maka diperlukan penanganan yang tepat dan efisien. Penanganan *hiperemesis gravidarum* secara umum yaitu secara farmakologis dan non farmakologis.

Penanganan secara farmakologis terdiri atas Phenobarbital, vitamin B1 dan B6 atau B-kompleks, antihistamin (avomin, dramamin). Penanganan secara farmakologis di anggap mahal oleh masyarakat, selain itu penanganan farmakologis juga mempunyai efek samping. Efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan. Salah satu penanganan non farmakologis dalam menyembuhkan mual muntah pada ibu hamil adalah terapi komplementer. Terapi komplementer bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah pemberian aromaterapi lemon.

Dalam penelitian ini untuk melihat perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon dilakukan dengan uji *t-test*. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum* sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon dengan $p\text{-value} = 0.000$. Demikian juga dengan frekuensi mual muntah terjadi perubahan sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Puspita (2012) tentang pemberian lemon aromaterapi mampu menurunkan mual muntah pada kehamilan. Sama halnya dengan penelitian Santi yang mengemukakan bahwa terdapat penurunan mual muntah pada kehamilan yang signifikan yaitu dengan nilai $p\text{-value} 0.0001$ ($p < 0.05$) setelah menggunakan inhalasi aromaterapi lemon.

Asumsi dari peneliti yaitu frekuensi mual muntah pada ibu hamil diakibatkan oleh faktor psikologik yang memegang peranan penting pada penyakit ini. Rumah tangga yang retak, kehilangan pekerjaan, takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut terhadap tanggung jawab sebagai ibu, dapat menyebabkan konflik mental yang dapat memperberat mual dan muntah sebagai ekspresi tidak sadar terhadap keengganan menjadi hamil.

Dari penelitian yang telah dilakukan kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah didapatkan inhalasi aromaterapi lemon dapat meminimalisir terjadinya mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil jika responden teratur dalam memakai inhalasi aromaterapi lemon tersebut selama 3 hari. Lemon juga memiliki kandungan yang dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Kerja aromaterapi dalam menurunkan mual muntah adalah memacu pelepasan neurotransmitter seperti anesalin dan endorfin yang mempunyai efek analgesic dan meningkatkan perasaan nyaman dan rileks (Potts, 2009).

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lemon dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Namun dalam pemanfaatan tanaman-tanaman alami ini responden harus memiliki kemauan dan kesabaran yang besar untuk melakukannya, karena hasil dari pemanfaatan atau penggunaan tanaman-tanaman alami tidak langsung memberikan pengaruh yang nyata pada mual muntah, namun butuh waktu dan cara yang benar dalam pemanfaatannya. Karena hasil tidak akan terlihat jika dilakukan hanya satu kali saja, pemanfaatan aromaterapi lemon dilakukan minimal tiga hari agar terlihat hasilnya.

Tabel 7

Perbedaan Frekuensi Diberikan *Accupresure Pericardium* dan Inhalasi Aroma Terapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota Tahun 2018

Frekuensi	Difference	t	df	p-value
Perbedaan Frekuensi Diberikan <i>Accupresure Pericardium</i> dan Inhalasi Aroma Terapi Lemon	1,4	5,334	18	0.0000

Dari hasil analisis pada tabel 7, didapatkan bahwa perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan *accupresure pericardium* dan rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon adalah 1,4 dan nilai $p = 0,0000$ artinya terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan *accupresure pericardium* dan inhalasi aromaterapi lemon dimana pemberian inhalasi aromaterapi lemon lebih efektif terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum*.

Lemon mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan limonene 70% yang tinggi. Limonen adalah kandungan dari citrus lemon yang sangat bioavailable oleh paru manusia sebesar 70% diredistribusi dengan cepat. Ketika minyak esensial di hirup, memasuki hidung dan berhubungan dengan reseptor di cilia berhubungan dengan tonjolan olfaktorius yang berada di ujung saluran penciuman. Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius, semua impuls mencapai sistem limbik.

Pemberian aromaterapi lemon dapat memberikan efek nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress dan kondisi ini mampu menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I, dimana masalah psikologis (stress) merupakan suatu kondisi yang memperparah mual muntah pada ibu hamil. Mekanisme penurunan cemas dan stress dengan inhalasi aromaterapi lemon adalah melalui penciuman senyawa aktif atsiri dan limonen yang terkandung dalam aromaterapi lemon menstimulus bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yantina (2016) dengan judul Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Way Harong Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran didapatkan hasil bahwa pemberian inhalasi aromaterapi lemon berpengaruh signifikan terhadap mual muntah ibu hamil dengan nilai $p=0.000$. Penelitian yang telah dilakukan oleh Ghani dan Ibrahim (2013) dengan judul The Effect of Aromatherapy (essential oil, lemon oil) on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Pilot Randoized Controller Trial menunjukkan hasil bahwa pemberian aromaterapi (lavender, lemon) mampu meningkatkan score Mood dan energi menjadi lebih baik bagi ibu hamil (early pregnancy).

Menurut asumsi peneliti pemberian inhalasi aromaterapi lemon dan *accupresure pericardium* sama efektif terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil hiperemesis gravidarum trimester I. Namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat efektifitas terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I terlihat lebih efektif pada kelompok inhalasi aromaterapi lemon dimana pada kelompok perlakuan ini terjadi penurunan frekuensi mual muntah yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok pemberian *accupresure pericardium*.

Pada dasarnya mekanisme penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil hiperemesis gravidarum baik yang diberikan inhalasi aromaterapi lemon maupun yang diberikan *accupresure pericardium* hampir sama. Pemberian aromaterapi lemon dan *accupresure pericardium* sama-sama memberikan efek kenyamanan dan peningkatan relaksasi tubuh sehingga memperbaiki kondisi psikologis yang menjadi pemicu mual muntah pada ibu hamil. Apabila kenyamanan tingkat relaksasi tubuh meningkat maka akan menurunkan stress dan dengan menurunnya tingkat stress juga akan menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum*. Pada kelompok pemberian *accupresure pericardium* akan merangsang pelepasan beta endorphin di hipofise dan merangsang ACTH sepanjang CTZ sehingga menghambat pusat muntah.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan April- Mei 2018 mengenai Efektifitas *Accupresure Pericardium* dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil *Hiperemesis Gravidarum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten 50 Kota tahun 2018 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan *accupresure pericardium* adalah 11,90.
2. Didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan *accupresure pericardium* adalah 4,70
3. Didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon adalah 11,10
4. Didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon adalah 3,30
5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan *accupresure pericardium* pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* dengan nilai $p\text{ value}=0.0000$
6. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* dengan nilai $p\text{ value}=0.0000$
7. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi mual muntah setelah diberikan *accupresure pericardium* dan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* dengan nilai $p\text{ value}=0.0000$

SARAN

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti terkait penelitian ini :

1. Bagi Responden
Diharapkan mampu memanfaatkan accupresure pericardium dan inhalasi aromaterapi lemon secara mandiri dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada saat kehamilan.
2. Bagi Puskesmas
Dapat dijadikan data dan informasi serta bahan penyuluhan bagi masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati terutama yang berkaitan tentang pengobatan non farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil *hiperemesis gravidarum* melalui pemberian *accupresure pericardium* dan inhalasi aromaterapi lemon.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan data awal atau referensi dalam penelitian selanjutnya dengan waktu yang mungkin lebih lama dan jumlah responden yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh Rukiyah, 2009. Asuhan Kebidanan 1. Jakarta: Trans Info Media
- Ali, Iskandar. 2010. Dahsyatnya Pijat Untuk Kesehatan. Jakarta : Agromedia Pustaka
- Allen, G. 2007. *Aromatherapy's effect on postoperative nausea, intravenous lidocaine; ignition of drape material; rofecoxib.* *Association of Operating Room Nurse Journal*. Diperoleh dari www.proquest.com
- Artika, 2006. *Terapi Komplementer Accupresure pada Titik P6 dalam Mengatasi Mual Muntah dalam Kehamilan.* Di akses 1 September 2015
- Carstens, J. 2013, *Complementary therapies (aromatherapy and herbal medicine) clinician information, Evidense Sumaries-Joanna Briggs Institute*, 11. Diperoleh dari <http://search.Proquest.com>
- Conway, B. 2009. *Prevention and Management of postoperative nausea and vomiting in adults, AORI Journal*. Diperoleh dari www.proquest.com
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2012
- Dyah Ayu, 2013. *Terapi Relaksasi Accupresure untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil.* Di akses 25 April 2015
- Jaelani, 2009. *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Kia P Y, Safajou F, 2014. *The Effect of lemon inhalasi aromatherapy on nausea dan vomiting of pregnancy : A double Blinded, Randomized, Control Clinical.* *Iran Red Crescent Med*
- Manuaba, 2010. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pantikawati, S, 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Puspita, 2012. *Pemberian Lemon Aromaterapi Menurunkan Mual Muntah pada Kehamilan.* www.digilib.unpad.ac.id. Di akses 16 Agustus 2012
- Prawirohardjo, 2010. *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Potts, J, 2009. *Aromatherapy in Nursing Practice.* *Australian Nursing Journal* 16, 11; Proquest Research Library pg. 55
- Putri Hikmah Anisa, 2014. *Pengaruh Accupresure Terhadap Morning Sickness di Kecamatan Magelang Utara.* www.publishing.com
- Radyanto, Irwan. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta : Rapha Publishing
- Rahmawati Nur, 2010. *Ilmu Praktis Kebidanan*. Jakarta: Victory Inti Cipta
- Rakorpop, 2015. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Ratih Kartikasari, 2017. *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang.* Diakses 3 Juli 2017
- Riwidikdo, 2013. *Statistika Kesehatan (Belajar Mudah Teknik Analisis Penelitian Kesehatan)*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press
- Santi, Dwi Rukmana, 2013. *Pengaruh Aromaterapy terhadap mual Muntah pada Kehamilan.* <http://www.kopertis7.go.id> pdf. Diakses 17 Maret 2017
- Saifuddin, 2008. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Tarsikah, Susanto, H & Sastramihardja, H.S, 2012. *Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pasca Penghirupan Aromaterapi Lavender Di Rumah Bersalin Kaih Ibu Tuban.* Diambil dari www.digilib.unpad.ac.id. Di akses tanggal 21 Februari 2017

- Wariato,M, 2008. *Akupresur pada Emesis gravidarum*
- Wiknjosastro, 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Yantina, 2016. *Pengaruh Pemberian Accupresure Pericardium Terhadap Kuantitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil TM I di Desa Way Harong Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran*. Di akses tanggal 04 Mei 2017.
- Yantina, 2016. *Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil TM I di Desa Way Harong Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran*. Di akses tanggal 04 Mei 2017
- Young G, 2011. *Essencial Oil Pocket Reference 5th ed*. Amazon: Life Science Publishing
- Yuliasari, 2016. *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang*. Diakses 8 September 2017