

**LITERATURE REVIEW: TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK  
MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA MASA KEHAMILAN**

Ni Ketut Somoyani

Dosen Jurusan Kebidanan, Email : ketut\_somoyani@yahoo.co.id

**Abstract**

*Nausea and vomiting during the first of pregnancy is one of the most common complaints from women. Nearly 50-90% of pregnant women experience nausea, vomiting in the early pregnancy. The purpose of this paper is to find out some evidence-based complementary therapies that can be done to reduce nausea and vomiting during pregnancy. The method used in this paper is to review the results of research related to complementary therapy in reducing nausea and vomiting during pregnancy. Based on the results of literature review on three journal articles, it can be explained that the intervention in the form of complementary therapy with peppermint aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting during pregnancy. From the results of the Pared Sample T-Test, the value of  $t = 11,000$  and  $p = 0,000$ , where  $p < 0.05$ ,  $H_1$  is accepted, means that there is an influence of pappermint aromatherapy to reduce vomiting in pregnant women.*

*The administration of lemon aromatherapy (Citrus Lemon) can reduce nausea and vomiting during pregnancy, from 70% who experience moderate nausea and vomiting, down to 30% who experience moderate nausea and vomiting. For acupressure application at PC6 point, it shows that there is an effect of acupressure at PC 6 point on emisis gravidarum with  $p$ -value = 0,000. The results of this study can be used as reference material in providing non-pharmacological therapy to mothers who experience nausea and vomiting during pregnancy.*

**Keywords: Pregnancy, Vomiting; Nausea; Peppermint; Citrus Lemon; Nei-guan Point (P6)**

## **PENDAHULUAN.**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi secara berkesinambungan dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, berkembangnya embrio dalam uterus sampai aterm. Setiap proses dari kehamilan merupakan kondisi yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormone kehamilan dan tekanan mekanis akibat pemebasaran uterus dan jaringan lain<sup>1</sup>. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehamilan. Salah satu perubahannya adalah mual muntah yang biasanya terjadi pada awal kehamilan, dan keluhan ini bisa terjadi pada pagi hari, siang, malam atau bahkan merasa sangat mual dan muntah setiap saat<sup>2</sup>.

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida<sup>3</sup>. Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang hingga menyebabkan dehidrasi dan penurunan berat badan. Kejadian mual muntah pada masa kehamilan yang terjadi di Indonesia bahwa perbandingan insidensi mual dan muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut hiperemesis gravidarum 4 : 1000 kehamilan. Diduga 50% samapi 80% ibu hamil mengalami mual dan muntah, dan kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektolit<sup>4</sup>.

Trimester pertama kehamilan merupakan masa kritis saat janin berada dalam tahap awal pembentukan organ-organ tubuh. Jika janin mengalami kekurangan gizi tertentu pembentukan organ yang sempurna bisa mengalami kegagalan. Selain itu janin berisiko lahir dengan berat badan lahir rendah. Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan bisa dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi secara farmakologis antara lain dengan pemberian Vitamin B6, B Kompleks, dan B12. Berbagai upaya non farmakologis sudah dikembangkan dan sudah dilakukan penelitian-penelitian terkait. Terapi komplementer atau pengobatan secara tradisional sekarang sudah dibuatkan peraturannya agar memiliki aspek legal. Untuk di Provinsi Bali , pemberian terapi komplementer tertuang dalam Peraturan Gubernur Bali No. 55 Tahun 2019 tentang Pengobatan Tradisional. Pelayanan kesehatan tradisional yang dimaksud yakni akupresur, akupuntur, dan ramuan obat. Nantinya, pelayanan kesehatan tradisional ini akan dibuatkan peraturan daerah (Perda) untuk mendukung pengembangan pengobatan tradisional di Bali. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui beberapa terapi komplementer berbasis bukti atau berdasarkan *evidence based* yang bisa dilakukan

untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis melakukan studi literatur tentang penelitian yang berkaitan dengan terapi komplementer dalam mengurangi mual dan muntah pada masa kehamilan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah kajian (*review*) hasil-hasil penelitian yang terkait dengan terapi komplementer dalam mengurangi atau menurunkan mual muntah pada masa kehamilan. *Literatur review* atau kajian literatur merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. *Literature review* merupakan serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan<sup>5</sup>. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, melalui beberapa artikel yang berkaitan dengan terapi komplementer dalam mengatasi mual dan muntah pada masa kehamilan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi, dapat diartikan sebagai suatu daftar sumber-sumber yang digunakan dalam suatu penelitian diberikan simpulan terkait dengan apa yang tertulis di dalamnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Aromaterapi Pappermint untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil di BPM Ririn,A.Md.Keb Wilayah Kecamatan Purwosari Kabupaten Bojonegoro, tahun 2017. Peneliti : Ratih Indah Kartikasari, Faizatul Ummah, Lutfi Barrotut Taqiiyah<sup>6</sup>.**

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kecamatan Purwosari Kabupaten Bojonegoro, dengan desain *pre-eksperiment (one group pretest-posttest design)*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami mual muntah berjumlah 20 ibu hamil. Teknik sampling yang digunakan adalah *sample random sampling*. *Independent Variable* penelitian ini berupa intervensi pemberian aromaterapi pappermint, *variabel dependent* penelitian ini adalah mual dan muntah menggunakan *Visual Analogue Scale* dan lembar observasi. Intervensi pemberian terapi dilakukan selama 3 hari, frekuensi 2 kali sehari, dengan cara menggunakan tissue yang ditetesi 1-5 minyak essensial pappermint dan dihirup secara langsung selama 5-10 menit, ketika ibu hamil mengalami mual dan muntah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample T-test* dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi pappermint sebagian besar (70%) responden mengalami mual tingkat sedang. Setelah diberikan aromaterapi pappermint hampir seluruhnya (95%) mengalami mual tingkat ringan. Rerata intensitas mual ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi pappermint adalah 4,00 dan sesudah diberikan aromaterapi pappermint turun menjadi 2,35 sehingga skala penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi pappermint adalah 1,65. Dari hasil uji *Pared Sample T-Test* didapatkan nilai  $t = 11,000$  dan  $p = 0,000$ , dimana  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya ada pengaruh aromaterapi pappermint untuk menurunkan mual pada ibu hamil.

Pada ibu hamil yang mengalami muntah mendapatkan rerata frekuensi muntah sebelum diberikan aromaterapi pappermint adalah 4,00 dan sesudah diberikan aromaterapi pappermint turun menjadi 2,35 sehingga skala penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi pappermint adalah 1,65. Dari hasil uji *Pared Sample T-Test* didapatkan nilai  $t = 11,000$  dan  $p = 0,000$ , dimana  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya ada pengaruh aromaterapi pappermint untuk menurunkan muntah pada ibu hamil.

Pappermint sebagai perasa dingin, memiliki kandungan menthol dengan rasa dingin mampu memberikan rasa dingin sejuk sejak pada permukaan kulit yang dioleskan maupun diuapkan dalam bentuk aromaterapi<sup>7</sup>. Aroma terapi pappermint banyak digunakan untuk mengatasi *morning sickness* atau mual muntah dalam kehamilan. Dengan menghirup 2-3 teets aromaterapi pappermint saat rasa mual muncul, dapat memberikan pertolongan pertama. Kandungan anti mual yang ada pada aromaterapi pappermint dapat memberikan sensasi rileks, tenang, dan menyegarkan sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva serta tidak berlanjut menjadi muntah<sup>8</sup>.

Daun mint mengandung minyak asiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anaestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan anti spasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengurangi atau mengatasi mual muntah. Dengan menggunakan aromaterapi pappermint secara teratur sesuai dosis yang ditentukan akan berinteraksi dengan senyawa yang ada pada pappermint dengan sistem pencernaan ibu hamil. Kandungan anti mual yang ada pada pappermint terdiri dari menthol 50%, menton 10-30%, mentil asetat 10%, dan derivat mentoterpen lain seperti pulegon, piperiton, dan mentafuran<sup>8</sup>. Menurut Dr. HM Bayu Wahyudi, SPOG, sekitar 50-70% wanita hamil akan mengalami rasa mual dan terkadang disertai pegal, pusing hingga meringis. Hal ini merupakan gejala normal yang muncul pada ibu hamil trimester pertama.

## **2. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I : Peneliti Wiulin Setiowati, Nor Aida Arianti, tahun 2018<sup>9</sup>.**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batulicin I Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu. Waktu penelitian dari bulan Mei sampai Juni 2018, dengan populasi adalah semua ibu hamil trimester pertama yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Batulicin I Kabupaten Tanah Bumbu. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 20 sampel dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon (Citrus lemon), sebagian besar (70%) responden mengalami mual muntah sedang. Setelah diberikan perlakuan dengan Citrus Lemon didapatkan hasil bahwa sebagian besar (65%) responden mengalami mual muntah ringan.

Faktor yang memengaruhi mual muntah seperti hormonal, psikososial, masalah pekerjaan dan status gravid sering memengaruhi mual muntah yang memicu keadaan ibu hamil akan semakin parah bila tidak teratasi, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon (Citrus lemon). Hal ini disebabkan oleh karena adanya aromaterapi lemon dan rasa nyaman serta merasa rileks yang ibu dapatkan. Pemberian aromaterapi lemon membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama kehamilan. Mual muntah dalam kehamilan dipengaruhi oleh perubahan hormone dalam system endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (Human Chorionic Gondotrophin), ketika diberikan aromaterapi lemon (citrus lemon) selama 5-10 menit selama 6 hari dapat menurangi mual muntah ibu, karena dengan dilakukannya pemberian aromaterapi lemon dapat membantu individu mampu mengontrol diri ketika rasa ingin mual muntah. Komponen dari aromaterapi lemon (Citrus Lemon) antara lain : Vitamin C, antioksidan, potassium, folat, kalsium, thiamin, niacin, vitamin B, Fosfor, Bioflavonoid, limonene, linalool dan asam pantotenat.

## **3. Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1. Peneliti : Ana Mariza, Lia Ayuningtias<sup>10</sup>.**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Quasy Eksperimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil TM 1 sejumlah 120 orang dan sampel sebanyak 30 orang ibu hamil dan tidak ada

kelompok kontrol., Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu hamil TM I di BPM Wirahayu Panjang. Teknik sampling *purposive sampling*, serta analisa data secara univariat dan bivariate dengan Uji *T-Test*. Dengan kriteria inklusi : Usia gestasional 10- 16 minggu, usia ibu hamil antara 20-40 tahun dengan keluhan mual dan muntah sedang (emesis) dengan nilai INVR 9-16 nilai sedang. Instrumen memakai Kuisisioner Indeks Rhodes dan lembar observasi, adapun tahap tindakannya sesuai standar operasional prosedur (SOP) tindakan medis dan selanjutnya melakukan pemijatan yang dilakukan pada bagian 3 jari diatas pergelangan tangan dengan cara melingkar, dilakukan selama 7 menit setiap pagi hari. Teknik ini dilakukan selama 4 hari secara sendiri-sendiri oleh pasien. Evaluasi dilakukan pada hari ke 5 di pagi hari dengan menggunakan kuisisioner indeks Rhode.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata mual dan muntah ibu hamil TM I sebelum diberi terapi akupresur dengan nilai Mean 10.53 nilai Min 9 nilai Max 13 dan nilai Standar Deviasi 1.408 dan nilai Standar Error 0.257. setelah diberikan perlakuan rata-rata emesis gravidarum ibu hamil TM I sesudah diberi terapi akupresur dengan nilai Mean 7.30 nilai Min 5 nilai Max 10 dan nilai Standar Deviasi 1.317 dan nilai Standar Error 0.240. Pengaruh Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum bahwa rata-rata emesis gravidarum 30 responden dengan Mean 10.53 Min 9 Max 13 dan Standar Deviasi 1.408 dan Standar Error 0.257 pada pengukuran kedua didapat 30 responden dengan emesis gravidarum setelah diberi pijat akupresur dengan Mean 7.30 Min 5 Max 10 dan Standar Deviasi 1.317 dan Standar Error 0.240. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p* value = 0.000 yang artinya terdapat pengaruh pemberian akupresure titik p6 terhadap emesis gravidarum.

Akupresure (titik pericardium 6) yaitu sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tubuh tertentu (titik pericardium 6 atau tiga jari dibawah pergelangan tangan).<sup>11</sup> Akupresure adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur tanpa jarum. Terapi akupresure menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ tubuh. Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan tertentu melainkan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh. Terapi akupresure untuk muengatasi mual muntah dilakukan dengan menekan secara manual pada pericardium 6. Sesi akupresure dan akupuntur sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu karena akan menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan.<sup>12,13</sup>

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini antara lain : Pengaruh Perawat menggunakan PC 6 Akupresure pada Mual, Muntah dan *Retching* pada wanita dengan

hiperemissi gravidarum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam rata-rata skor mual, muntah pada ibu hamil yang dilakukan akupresure pada titik P6. Pencegahan terhadap emisis gravidarum dapat dilakukan dengan cara menganjurkan makan dengan jumlah kecil tetapi lebih sering, minum the hangat dan biscuit, roti kering, tidak mengkonsumsi susu secara berlebihan. Selain itu penanganan dengan memeberikan pijatan akupresur pada titik PC 6 , dirasa sangat efektif, ibu hanya perlu menekan 3 jari bagian bawah pergelangan tangan,, bisa sambil duduk atau berbaring dengan posisi senyaman mungkin.

### **SIMPULAN DAN SARAN.**

Dari hasil *literature review* terhadap tiga artikel, dapat dijelaskan bahwa intervensi dengan pemberian aromaterapi peppermint, aroma terapi citrus lemon dan akupresure pada titik pericardium 6 dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi mual muntah pada masa kehamilan. Hasil-hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam memberikan terapi nonfarmakologis pada ibu yang mengalami mual muntah pada masa kehamilan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Bobak, 2004, *Keperawatan Maternitas*, Jakarta: EGC.
2. Surrinah, 2009, *Buku Pintar Kehamilan*, Jakarta: EGC
3. Prawiroardjo, 2005, *Ilmu Kebidanan*, Jakarta : yayasan Bina Pustaka
4. Supriyanto, 2009, *Faktor predisposisi Kejadian Emesis pada Ibu Hamil Trimester I di RB YKWP tahun 2010*
5. Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
6. Kartikasari, Ratih, Faizatul Ummah, Lutfi Barrotut Taqiiyah. 2017. *Aromaterapi Pappermint untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil di BPM Ririn,A.Md.Keb Wilayah Kecamatan Purwosari Kabupaten Bojonegoro, tahun 2017*. Jurnal SURYA 3 Vol.9 No.02 Agustus 2017
7. Alankar, Shrivastaya, 2009, *A Review on Pappermint Oil*, Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Reasearch Volume 2 : issue 2
8. Afrizal, 2011, *Isolasi dan Karakteristik Mentol dan Daun Mint*, Jurnal Kimia Andalas

9. Wiulin Setiowati, Nor Aida Arianti. 2018. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I* : Jurnal Darul Azhar Vol 7,No.1 Feb 2019-Juli 2019:77-82
10. Ana Mariza, Lia Ayuningtias. 2019. *Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I* : Holistik Jurnal Kesehatan.Vol 13 No.3 (2019).
11. Tiran, 2008, *Mual dan Muntah Kehamilan*, Jakarta : EGC
12. Fitriana, 2017 , *Perbandingan Efektivitas akupresure pericardium dengan Aromaterapi Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil di Pulau Lombok*. PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan.
13. Gunawan, K.,Manengkei, P.S.K, dan Ocviyanti,D., 2011, *Diagnosis dan Tata Laksana Hiperemesis Gravidarum*, J.Indon Med Assoc, Volum,61.