

Perbedaan Terapi Akupresure Titik Sp4 dan Aromaterapi Peppermint Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum

Fadila Windi Kusuma^{1*}, Ageng Septa Rini², Jesy Fatimah³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju, Jl. Harapan, Lenteng Agung, Jagakarsa, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta
Email: fadilawindik@gmail.com^{1*}

Abstrak

Emesis gravidarum adalah salah satu kondisi yang paling umum dialami Wanita hamil, terutama selama trimester pertama. Adapun gejala ini meliputi mual dan muntah yang sering kali mengganggu rutinitas harian dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Secara global, prevalensi emesis gravidarum diperkirakan terjadi pada 50-90% ibu hamil dengan tingkat keparahan yang beragam. Studi ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara terapi akupresur pada titik Sp4 dan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum di TPMB Bidan Desti Arisanti Bogor tahun 2025. Metode yang digunakan Quasi Experiment dengan pendekatan pre and posttest two group. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, yaitu 30 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi. Hasil dari penelitian ini didapatkan 17 ibu hamil (56,7%) dengan mual dan muntah ringan, sebelum diberikan intervensi aromaterapi peppermint mual muntah ringan 9 ibu hamil (26,7%) dan sesudah intervensi tidak mengalami mual muntah 11 ibu hamil (73,3%), sebelum diberikan intervensi terapi akupresure Sp4 mual muntah ringan sebanyak 8 ibu hamil (53,3%) dan sesudah intervensi tidak mengalami mual muntah sebanyak 7 ibu hamil (46,7%), didapatkan aroma terapi peppermint dan terapi akupresure pada titik Sp4 sama-sama mengurangi secara efektif tingkat emesis gravidarum pada Wanita hamil trimester I di TPMB Bidan Desti Arisanti Bogor Tahun 2025 dengan nilai p value $0,001 < 0,05$ dan selisih mean 0,53. Kesimpulannya terdapat perbedaan efektivitas terapi akupresure sp4 dan aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Keywords: Aromaterapi peppermint, Emesis gravidarum, Ibu hamil, Terapi akupresure Sp4

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum adalah keluhan umum yang dirasakan ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Gejala ini meliputi mual dan muntah yang sering kali mengganggu kegiatan sehari-hari dan menjadikan ibu hamil tidak bersemangat atau merasa lesu dan lelah. Secara global, prevalensi emesis gravidarum diperkirakan terjadi pada 50-90% ibu hamil dengan tingkat keparahan yang bervariasi (Mulyandari & Alvina, 2022).

Di Indonesia, sekitar 10% ibu hamil mengalami kondisi ini, dengan prevalensi

40-60% pada ibu hamil multigravida (ibu yang sebelumnya sudah hamil dan menghasilkan janin) dan 60-80% pada ibu hamil primigravida (yang sedang hamil untuk pertama kalinya) (Wilanda et al., 2024).

Penanganan emesis gravidarum umumnya menggunakan pendekatan farmakologis, meskipun penggunaan obat-obatan selama kehamilan perlu dipertimbangkan dengan hati-hati mengingat potensi risiko terhadap janin. Hal ini mendorong pencarian alternatif non-farmakologis yang lebih aman dan efektif,

seperti terapi akupresur dan terapi komplementer (aromaterapi *peppermint*) (Novika et al., 2024).

Jika dibandingkan dengan data tahun sebelumnya, berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Barat tahun 2021, prevalensi ibu hamil dengan emesis gravidarum di kabupaten Jawa Barat tercatat sebesar 10% dan pada tahun 2022 prevalensi emesis gravidarum menjadi 13%. Artinya, terjadi peningkatan sebesar 3% dalam satu tahun terakhir, dari 10% pada 2021 menjadi 13% pada tahun 2022 (Profil Dinkes Jawa Barat, 2022).

Menurut studi yang dilakukan oleh Kartikasari et al. (2017), didapatkan sebelum menerapkan aromaterapi *peppermint*, tingkat keberhasilannya adalah 70%. Namun, setelah menerapkan aromaterapi tersebut, yang melibatkan penetasan 1-5 tetes minyak esensial *peppermint* pada tisu dan mengaplikasikannya selama 5-10 menit sebanyak dua kali dalam sehari, tingkat keberhasilannya meningkat menjadi 95%. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *peppermint* memiliki dampak positif dalam mengurangi rasa mual, meskipun 5%, atau satu orang responden, masih mengalami muntah sebanyak 4-6 kali dalam sehari.

Pada bulan Maret dan April tahun 2019, sebanyak 30 wanita hamil yang sedang memasuki trimester pertama telah disurvei menggunakan teknik pengambilan sampel total. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pijat akupresur memberikan dampak yang berarti terhadap

rasa mual dan muntah pada wanita hamil trimester pertama di area kerja Puskesmas Sukaramai Medan pada tahun 2019, dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,005)$.

Penyebab utama emesis gravidarum pada trimester pertama umumnya terkait dengan perubahan hormon, seperti peningkatan kadar hCG dan progesteron, yang memengaruhi saluran pencernaan dan pusat muntah di otak. Selain itu, faktor psikologis diantaranya kecemasan dan stres juga dapat memperburuk gejala ini (Fejzo et al., 2019).

Salah satu metode non-medis untuk mengurangi mual dan muntah adalah dengan menggunakan pijat akupresur dan aromaterapi, yang mengandalkan teknik terapi yang memanfaatkan minyak esensial untuk membuat diri lebih tenang selama kehamilan. Pengobatan ini terjangkau, mudah untuk ditemukan, dan praktis dilakukan. Beberapa tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk aromaterapi di antaranya adalah jeruk nipis, lavender, kamomil, jahe, *peppermint*, dan lemon (Dewi et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi mengenai perbedaan intervensi terapi akupresure titik Sp4 dan aromaterapi *peppermint* terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

METODE

Metode penelitian ini yakni *quasi experimental* dengan menggunakan pendekatan *Two Group Pre-Test Post-Test design*, dalam penelitian ini akan membandingkan kedua kelompok eksperimen, kelompok pertama menerima

terapi akupresur pada titik Sp4 (Gong Sun), yang terletak di bagian dalam kaki, tepatnya di belakang tonjolan tulang jari kaki pertama dengan memberikan tekanan secara perlahan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk selama 10 menit persesi, dilakukan 2 sesi pagi dan sore sementara kelompok kedua menerima terapi komplementer berupa aromaterapi peppermint, dengan diteteskan 2-3 tetes peppermint essential oil pada kapas dan menganjurkan pasien untuk menghirup aroma peppermint essential oil selama 10 menit.

Penelitian dilakukan di TPMB Bidan Desti Arisanti Bogor selama 1 minggu, yaitu dari 1 Juli hingga 7 Juli 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh Wanita hamil yang mengalami emesis gravidarum pada trimester I. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya, yakni sebanyak 30 ibu hamil. (Notoatmodjo, 2019)

Variable dalam penelitian ini meliputi terapi akupresure dan aromaterapi peppermint (variabel bebas) dan emesis gravidarum (variabel terikat).

Data akan diolah dengan pendekatan kuantitatif. Data kuantitatif akan dianalisis melalui tahapan editing, scoring, coding, entry data dan cleaning. Analisis data menggunakan uji univariat dan uji bivariat (*Uji Wilcoxon*) dengan rumus hipotesis a) Apabila nilai signifikan $p < \alpha$ (0,05) maka

Ho diterima atau dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas terapi akupresure pada titik Sp4 dan aromaterapi peppermint dalam mengurangi emesis gravidarum, b) Apabila nilai signifikan $p > \alpha$ (0,05) maka Ho ditolak atau dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas terapi akupresure pada titik Sp4 dan aromaterapi peppermint dalam mengurangi emesis gravidarum.

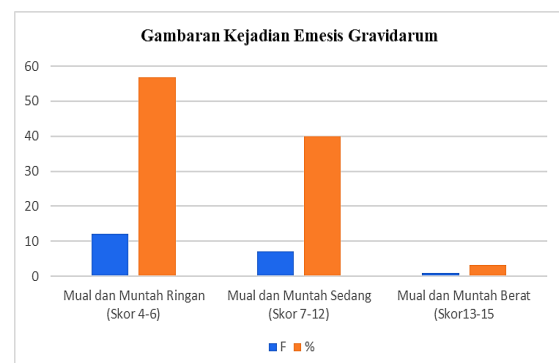
Lalu disajikan berupa tabel frekuensi serta presentase. Etika dipatuhi sesuai pedoman dengan melakukan kaji etik sebelum pengumpulan data dilakukan di Komite Etik Universitas Indonesia Maju.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian observasional ini melibatkan 30 ibu hamil sebagai sampel, data disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran kejadian emesis gravidarum

Kategori	F	%
Mual dan Muntah Ringan (Skor 4-6)	12	56,7
Mual dan Muntah Sedang (Skor 7-12)	7	40
Mual dan Muntah Berat (Skor13-15)	1	3,3
Total	30	100



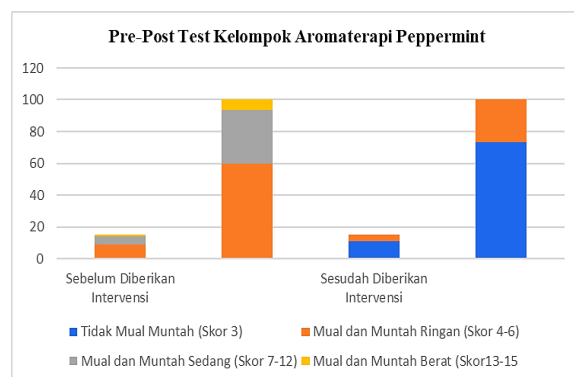
Gambar 1. Gambaran kejadian emesis gravidarum

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil kejadian tingkat emesis gravidarum pada

ibu hamil trimester I sebanyak 17 ibu hamil (56,7%) dengan mual dan muntah ringan

Tabel 2. Tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi peppermint

Tingkat Emesis Gravidarum	Sebelum Diberikan Intervensi		Sesudah Diberikan Intervensi	
	f	%	F	%
Tidak Mual Muntah (Skor 3)	0	0	11	73,3
Mual dan Muntah Ringan (Skor 4-6)	9	60	4	26,7
Mual dan Muntah Sedang (Skor 7-12)	5	33,3	0	0
Mual dan Muntah Berat (Skor13-15)	1	6,7	0	0
Total	15	100	15	100

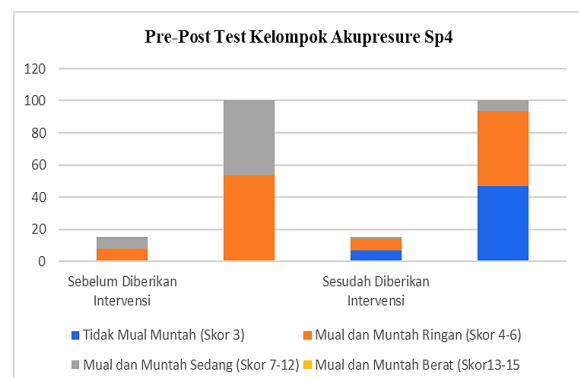


Gambar 2. Tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi peppermint

Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi peppermint lebih dari setengah responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 9 ibu hamil (60%). Dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi peppermint sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sebanyak 11 orang ibu hamil (73,3%).

Tabel 3. Tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresure titik Sp4

Tingkat Emesis Gravidarum	Sebelum Diberikan Intervensi		Sesudah Diberikan Intervensi	
	f	%	F	%
Tidak Mual Muntah (Skor 3)	0	0	7	46,7
Mual dan Muntah Ringan (Skor 4-6)	8	53,3	7	46,7
Mual dan Muntah Sedang (Skor 7-12)	7	46,7	1	6,8
Mual dan Muntah Berat (Skor13-15)	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

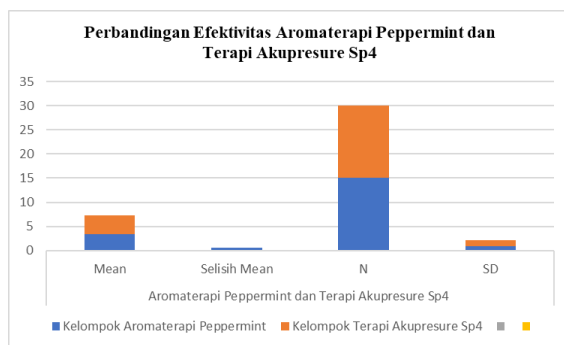


Gambar3. Tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresure titik Sp4

Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan terapi akupresure pada titik Sp4 lebih dari setengah responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 8 ibu hamil (53,3%). Dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresure pada titik Sp4 sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sebanyak 7 orang ibu hamil (46,7%).

Tabel 4. Perbandingan efektivitas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint dan terapi akupresure pada titik Sp4 terhadap penurunan emesis gravidarum

Variabel	Aromaterapi Peppermint dan Terapi Akupresure Sp4				
	Mean	Selisih Mean	N	SD	P Value
Kelompok Aromaterapi Peppermint	3,40		15	0,828	0,001
Kelompok Terapi Akupresure Sp4	3,93	0,53	15	1,335	0,001



Gambar 4. Perbandingan efektivitas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint dan terapi akupresure pada titik Sp4 terhadap penurunan emesis gravidarum

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai *p value* kelompok aromaterapi peppermint dan terapi akupresure Sp4 adalah $0,001 < 0,05$ yang berarti kedua intervensi tersebut memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat emesis gravidarum. Hal ini berarti aroma terapi peppermint dan terapi akupresure Sp4 sama-sama bekerja dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Selisih mean pada kelompok aromaterapi peppermint dan terapi akupresure Sp4 adalah 0,53, yang berarti terdapat perbedaan tingkat penurunan

emesis gravidarum sebesar 0,053 setelah dilakukan intervensi.

Dalam hal ini aromaterapi peppermint memiliki mean yang lebih signifikan dalam mengurangi gejala emesis gravidarum, hal itu disebabkan karena terdapat efek langsung yang diterima oleh tubuh ketika menghirup aromaterapi *essential oil* peppermint yang dapat merilekskan oto-otot tubuh serta menekan mual muntah pada ibu hamil.

Periode kritis emesis gravidarum umumnya dirasakan pada minggu ke 6 sampai minggu ke 12 kehamilan, ketika kadar hormon kehamilan mencapai puncaknya. Pada sebagian besar kasus, gejala akan mereda setelah trimester pertama karena tubuh mulai beradaptasi dengan perubahan hormonal. Namun, pada beberapa kasus, gejala dapat bertahan lebih lama dan memerlukan perhatian medis lebih lanjut (Atiqoh, 2020).

Aromaterapi peppermint merupakan salah satu metode pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial yang diambil dari tanaman tertentu. Minyak esensial ini menawarkan berbagai manfaat bagi kesehatan, seperti mengurangi stres, memungkinkan relaksasi fisik, serta membantu mengatasi insomnia, kecemasan, dan mual. Aromaterapi peppermint bisa dilakukan melalui teknik inhalasi, di mana aroma dari minyak esensial ini dapat merangsang sistem limbik, yang berdampak pada memori dan perasaan, serta memengaruhi sistem endokrin, sistem kekebalan tubuh, detak jantung, tekanan darah, sistem respirasi, pola gelombang

otak, dan produksi hormon seluruh tubuh (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Aromaterapi memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional dengan memanfaatkan khasiat terapeutik dari minyak esensial tersebut. Minyak esensial yang sering dipakai dalam aromaterapi yaitu minyak peppermint, yang dikenal karena kemampuannya meredakan berbagai keluhan, termasuk mual dan muntah pada ibu hamil (Wilanda et al., 2024). Temuan dari penelitian ini sesuai dengan studi yang dilaksanakan oleh Utama (2021) dengan judul "Gambaran Kejadian Emesis Gravidarum di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu" Studi ini mendapati hampir sebagian besar wanita hamil, sekitar 64,3%, merasakan masalah emesis gravidarum.

Studi ini sesuai dengan Miranti et al. (2024) yang menunjukkan bahwa derajat emesis gravidarum pada wanita hamil trimester I sebelum dan setelah diberikan aromaterapi peppermint mengalami perubahan, yaitu sebelum dilakukan pemberian aromaterapi peppermint rerata tingkat emesis gravidarum 10,27 termasuk dalam kategori mual dan muntah sedang dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi peppermint mengalami penurunan tingkat emesis gravidarum yaitu dengan rerata 6,09 termasuk dalam kategori mual dan muntah ringan, dengan selisih rata-rata yaitu 4,18. Penggunaan aromaterapi dari minyak peppermint memberikan dampak yang positif dalam mengurangi skor emesis gravidarum pada peserta penelitian. Setelah penerapan

aromaterapi peppermint, terlihat adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat mual dan muntah. Ini menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint memiliki potensi sebagai cara yang manjur untuk menangani emesis gravidarum pada wanita hamil di trimester pertama.

Penelitian ini juga didukung oleh Kartikasari et al. (2017), yang menemukan bahwa skor rerata mual dan muntah sebelum penerapan aromaterapi peppermint adalah 4,00 (dengan tingkat keparahan sedang) dan skor rata-rata setelah penerapan menjadi 2,35 (dengan tingkat keparahan ringan).

Peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi peppermint terbukti dapat bekerja dalam mengurangi mual dan muntah di kalangan ibu hamil. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa aromaterapi peppermint memberikan pengaruh positif yang signifikan pada frekuensi serta intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Penurunan rata-rata frekuensi mual dan muntah terjadi karena aromaterapi, dengan aroma yang menyenangkan, dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah selama masa kehamilan dan dapat membantu meningkatkan atau mempertahankan kesehatan, memperbaiki suasana hati, meningkatkan energi, menyegarkan, menenangkan, serta mendorong proses penyembuhan.

Terapi akupresur pada titik Sp4 dipercaya dapat menekan keluhan mual dan muntah pada wanita hamil, yang dikenal sebagai emesis gravidarum, dengan cara merangsang sistem tubuh untuk

meningkatkan sirkulasi darah dan mengaktivasi respons fisiologis yang menenangkan. Cara kerja terapi akupresur pada titik Sp4 (Gong Sun), yang terletak di bagian dalam kaki, tepatnya di belakang tonjolan tulang jari kaki pertama yaitu dengan memberikan tekanan secara perlahan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk selama 10 menit persesi (Miranti et al., 2024).

Temuan dari penelitian kami berkaitan erat dengan studi yang dilakukan oleh Lubis et al. (2019), yang menemukan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum aromaterapi (9,80 dengan deviasi standar 1,521) dan kondisi setelah aromaterapi (3,67 dengan deviasi standar 1,397). Uji t menunjukkan nilai p sebesar 0,001 dan (p

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatmi Nirmala Sari (2025), hasil analisis statistik dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa penggunaan akupresur di titik SP4 memiliki dampak pada morning sickness. Sesuai dengan pemahaman yang menyatakan bahwa emesis gravidarum adalah kondisi di mana mual dan muntah terjadi sebanyak lebih dari 10 kali dalam waktu 24 jam atau kapan saja selama kehamilan, yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari karena biasanya cukup berat dan dapat menyebabkan dehidrasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Linda (2022) pada 54 responden, rata-rata mual dan muntah sebelum mendapatkan terapi akupresur pada titik SP4 adalah 6,59 dan setelah mendapatkan terapi turun menjadi 4,02. Dapat

disimpulkan bahwa Akupresur pada titik Sp4 (GongShun) cukup efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebanyak 39,03% (Linda & Rika, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Suhertusi (2025) menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik SP4 dapat efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah pemberian akupresur pada titik SP4, frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil turun signifikan, dengan rata-rata pengurangan dari 10,53 kali menjadi 7,30 kali per hari. Penurunan ini menunjukkan bahwa akupresur dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologi yang efektif untuk mengatasi emesis gravidarum, tanpa efek samping yang merugikan.

Sejalan dengan penelitian oleh Meiri & Kibas (2018) mengonfirmasi hasil serupa, di mana terapi akupresur pada titik SP4 mampu meredakan mual dan muntah pada ibu hamil dengan frekuensi yang lebih sedikit setelah beberapa sesi terapi. Penurunan mual dan muntah ini tidak hanya membantu meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, tetapi juga mengurangi risiko dehidrasi dan ketidakseimbangan elektrolit yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin.

Penggunaan aromaterapi peppermint ini dapat dilakukan melalui inhalasi atau menghirup minyak esensial dapat merangsang sistem limbik dan mempengaruhi memori dan emosi, sistem endokrin, sistem kekebalan tubuh, denyut

jantung, tekanan darah, sistem pernapasan, aktivitas gelombang otak, dan pelepasan hormon di seluruh tubuh (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Hasil penelitian kami ini relevan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2019) dengan hasil menunjukkan terdapat perbedaan nilai sebelum diberikan aromaterapi yaitu sebesar 9,80 dengan standar deviasi 1,521 dan setelah diberikan aromaterapi yaitu sebesar 3,67 dengan standar deviasi 1,397. Pada hasil uji T-test didapatkan hasil p value= 0,001 dan ($p < 0,05$) artinya dapat dilihat berdasarkan statistic bahwa terdapat penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Sejalan dengan hasil penelitian Sari Suhertusi (2025) yang menunjuka hasil uji statistik didapatkan nilai p-value= 0.000 ($< 0,05$) yang artinya terdapat Pengaruh pemberian akupresure titik SP4 terhadap emesis gravidarum, sejalan dengan teori yang dikemukakan Bahwa emesis gravidarum adalah keadaan mual muntah yang lebih dari 10 kali dalam 24 jam atau setiap saat wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena pada umumnya menjadi buruk dan dapat terjadi dehidrasi.

Sesuai dengan hipotesis peneliti, penelitian ini menunjukkan penurunan nilai emesis gravidarum sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi peppermint, yang menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint memiliki dampak positif terkait penurunan nilai emesis gravidarum pada ibu hamil di trimester pertama. Ini terjadi

karena kandungan mentol (10-30%) dan menton (50%) yang bekerja khusus di usus halus saluran pencernaan dengan memperlambat kontraksi otot, sehingga mengurangi mual dan muntah serta memperlancar proses pencernaan. Cara kerja aromaterapi dilakukan melalui indra penciuman dan sistem sirkulasi darah. Ketika seseorang menghirup aromaterapi peppermint, molekul yang menguap membawa komponen aromatik mentol dan menton, yang kemudian dikirim ke sistem limbik. Informasi ini dapat memicu emosi dan memori, lalu memberikan umpan balik ke tubuh melalui bercampurnya dalam sirkulasi darah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukan bahwa intervensi pemberian terapi akupresure pada titik Sp4 dan aromaterapi peppermint memiliki perbedaan efektivitas dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil. Aromaterapi peppermint menunjukan dapat lebih efektif mengurangi gejala emesis gravidarum, hal ini disebabkan karena adanya efek langsung yang diterima oleh tubuh dengan menghirup aromaterapi essential oil peppermint yang dapat membantu merilekskan otot dan mengurangi mual muntah.

Oleh karena itu, pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi emesis gravidarum harus dilakukan dengan diadakannya edukasi pada masyarakat khususnya ibu hamil mengenai aromaterapi peppermint dan terapi akupresure Sp4. Optimalisasi peran tenaga Kesehatan

melalui pendekatan komprehensif dan aktif berguna untuk dapat menekan Upaya penanggulangan emesis gravidarum pada ibu hamil dengan pengobatan non-farmakologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktur Universitas Indonesia Maju dan para dosen program studi Kebidanan atas bimbingan yang telah diberikan dan kepada Bidan Desti Arisanti, Bogor yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas terhadap pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiqoh, R. N. (2020). *Kupas tuntas hiperemesis gravidarum (Mual muntah berlebihan dalam kehamilan)*. One Peach Media.
- Dewi, R., Noviyanti, N., & Idiana, A. (2022). Kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi proses persalinan dan melahirkan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(2), 157–163. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i2.6314>
- Fejzo, M. S., Trovik, J., Grooten, I. J., Sridharan, K., Roseboom, T. J., Vikanes, Å., Painter, R. C., & Mullin, P. M. (2019). Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0110-3>
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiiyah, L. B. (2017). Aromaterapi pappermint untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. *SURYA*, 9(02), 37–43.
- Linda, N. & Rika Andriyani. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Dengan Perawatan Tali Pusat Terbuka Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini*(Current Midwifery Journal), 2(1), 113–119. <https://doi.org/10.25311/Jkt/Vol2.Is1.723>
- Lubis, R., Evita, S., & Siregar, Y. (2019). Pemberian aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di PMB Linda Silalahi Pancur Baru tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 1(1).
- Miranti, N., Sumiyati, Widiyanti, S., & Wijayanti, Y. T. (2024). Perbedaan efektivitas aromaterapi peppermint dan akupresur untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Tegineneng Pesawaran. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2550–2563. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2817>
- Meiri, E. K., & Kibas, N. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Nei Guan, Zu Sanli Dan Gongsun Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Afah Fahmi A.Md.Keb Surabaya. *Jurnal Medika Respati*, 13(3), 7–12
- Mulyandari, A., & Alvina, D. (2022). Terapi akupresur pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(2), 28–37. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.97>
- Notoatmodjo, S., (2019), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Novika, A. G., Setyaningsih, D., Wijayanti, H. N., Viany, M., & Dian, N. (2024). Pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. *Dharma Bakti*, 7(2), 68. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v1i2.275>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Farmaka*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.24198/farmaka.v18i3.27910>
- Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2025).

Penerapan Akupresur Pada Titik Sp 4 (Zu Gong Sun) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Tm 1 Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 4(2), 49–55. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>

Utama, Y. K. (2021). *Hubungan paritas dengan kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu tahun 2020*. Poltekkes Bengkulu.

Wilanda, F., Sari, W. I. P. E., & Susanti, E. (2024). Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trisemester I. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 82–90. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6196>.