

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluhan yang umum terjadi pada awal kehamilan adalah *nausea and vomiting in pregnancy* (NVP) atau mual muntah. World Health Organization mencatat bahwa 15% ibu hamil mengalami emesis gravidarum yang memerlukan perhatian medis. Secara global, sekitar 90% (RCOG, 2024) Ibu hamil mengalami mual dan muntah pada awal kehamilan, dengan gejala biasanya muncul pada usia kehamilan 4 – 6 minggu dan mereda sekitar minggu ke-20 (Di Iorio et al., 2025). Namun, sekitar 15–20% ibu hamil tetap mengalami keluhan tersebut hingga trimester lanjut (Zhang et al., 2025). Di negara Asia seperti Jepang, prevalensinya sekitar 85%, sementara di Italia mencapai 63,7%, Swedia 0,9%, California 0,5%, 1,9% Turki dan Amerika Serikat (Di Iorio et al., 2025; Yonezawa et al., 2024).

Di Indonesia 50–75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama dan kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 1–3% dari seluruh kehamilan (SKI, 2024). Mual dan muntah terjadi pada 60% - 80% primigravida dan 40% - 60% multigravida. Prevalensi emesis gravidarum di Indonesia berbeda beda disetiap daerah (Yusnia et al., 2023). Di Jawa Timur, hiperemesis gravidarum

menyumbang 25% kasus rawat inap trimester pertama (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2023).

Studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat 199 kasus hiperemesis gravidarum, dengan

prevalensi tertinggi di Puskesmas Puhjarak sebanyak 21,6%, diikuti oleh Puskesmas Ngadiluwih sebanyak 8,0%, serta Puskesmas Tiron dan Puskesmas Papar sebanyak 7,5% dan puskesmas Ngasem sebanyak 6,53%. Pada tahun 2025, jumlah kasus hiperemesis gravidarum tercatat sebanyak 98 kasus, dengan kasus tertinggi di Puskesmas Kandangan sebanyak 24,5%, diikuti oleh Puskesmas Puhjarak sebanyak 13,3%, dan Puskesmas Kras sebanyak 6,1%. Selain itu, kasus hiperemesis gravidarum juga ditemukan di beberapa puskesmas lain, termasuk Puskesmas Tarokan sebesar 5,1%, Puskesmas Mojo sebesar 4,1%, Puskesmas Tiron sebesar 3,1%, Puskesmas Purwoasri sebesar 2,0%, serta Puskesmas Ngasem sebesar 1,0%. Sementara itu, jumlah kunjungan antenatal pertama (K1) di Kabupaten Kediri pada tahun 2024 tercatat sebanyak 18.902 kunjungan, dengan jumlah tertinggi di Puskesmas Ngasem 4,55%, dan pada tahun 2025 kunjungan K1 tertinggi masih ditempati oleh Puskesmas Ngasem, yaitu 409 kunjungan dari total 8.475 kunjungan (4,83%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2025).

Tingginya kunjungan K1 tersebut menunjukkan besarnya proporsi ibu hamil pada usia kehamilan awal, yaitu periode yang rentan mengalami keluhan mual dan muntah. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara pendahuluan di Puskesmas Ngasem yang menunjukkan bahwa dari lima ibu hamil trimester pertama yang diwawancarai, tiga di antaranya mengalami keluhan mual dan muntah kehamilan. Meskipun Puskesmas Ngasem tidak termasuk dalam tiga puskesmas dengan angka kejadian hiperemesis gravidarum tertinggi, hal tersebut mengindikasikan bahwa keluhan mual dan muntah kehamilan masih sering dijumpai dalam pelayanan antenatal.

Secara fisiologis, mual dan muntah pada kehamilan disebabkan oleh peningkatan kadar hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG) yang mencapai puncaknya pada usia kehamilan 12–16 minggu (Foessleitner et al., 2024). Peningkatan kadar estrogen, perubahan metabolisme karbohidrat, dan sensitivitas sistem saraf pusat terhadap stimulus lambung turut memperparah gejala (Martinez De Tejada et al., 2025). Faktor risiko seperti usia ibu <20 tahun, primigravida, tingkat pendidikan rendah, status gizi obesitas, serta stres emosional dan riwayat hiperemesis pada kehamilan sebelumnya juga meningkatkan kejadian NVP (Liu et al., 2022; Sayyidah et al., 2023).

Mual dan muntah, terutama bila berkepanjangan atau terjadi dalam bentuk hiperemesis gravidarum, dapat menurunkan asupan makanan ibu sehingga meningkatkan risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia (Muryani dkk., 2022). Kondisi ini juga dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, gangguan fungsi hati, serta meningkatkan risiko intrauterine growth restriction (IUGR) (Meinich & Trovik, 2020). Hiperemesis gravidarum, yang terjadi pada 0,3–3% kehamilan dan menjadi penyebab utama rawat inap trimester pertama, dapat menyebabkan penurunan berat badan ibu lebih dari 5% dari berat badan sebelum hamil serta gangguan metabolik (Arsenault et al., 2022). Selain dampak fisik, kondisi mual dan muntah yang berat juga berhubungan erat dengan peningkatan tingkat kecemasan pada ibu hamil, yang dapat memperburuk gejala mual dan memperpanjang masa pemulihan (Khodabakhsh & Ramasamy, 2021). Kecemasan yang tidak tertangani juga berdampak pada kualitas hidup ibu,

gangguan tidur, penurunan nafsu makan, hingga meningkatkan stres fisiologis yang memengaruhi kesejahteraan janin..

Intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi mual muntah dapat bersifat farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti pemberian Vitamin B6 selain itu pemberian Pyridoxine-Doxylamine dan Ondansetron terbukti efektif, namun penggunaannya sering dibatasi karena potensi efek samping dan kekhawatiran terhadap keamanan janin (Nelson-Piercy et al., 2024). Terapi non farmakologis yang umum digunakan untuk mengatasi mual pada kehamilan meliputi akupresur dan akupunktur, aromaterapi dengan peppermint dan jahe, modifikasi pola makan, terapi relaksasi dan hipnosis, serta kompres hangat (Rahman & Mehnaz, 2024; Tan et al., 2023). Selain itu, untuk mengatasi kecemasan, terapi non-farmakologis juga dapat dilakukan, antara lain mindfulness yang signifikan mengurangi kecemasan, depresi, dan stres (Vázquez-Lara et al., 2025), pijat relaksasi yang aman dan mampu menurunkan kecemasan kehamilan (Mueller & Grunwald, 2021), terapi musik yang efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil aterm (Ji et al., 2024), serta teknik guided imagery yang terbukti membantu menurunkan kecemasan dan stres selama kehamilan (Furtado et al., 2019).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik terapi tradisional yang berasal dari Cina, dimana terapis menggunakan tekanan tangan dan jari untuk mengaktifkan titik-titik tertentu di tubuh yang sama dengan titik akupunktur guna mengatasi berbagai keluhan, termasuk mual dan muntah. Titik-titik yang umum digunakan untuk terapi

mual dan muntah antara lain titik Perikardium 6 (P6) atau Neiguan, titik Zusanli (ST 36) di bawah lutut, serta titik San Yin Jiao (SP6) di sisi dalam tungkai bawah (Amey Adela Devada & Sri Kustiyati, 2024; Hashimoto dkk., 2021; Zahra & Nurhasanah, 2024). Akupresur yang banyak digunakan adalah akupresur titik Perikardium 6 (P6) atau Neiguan, yang terletak tiga jari di atas lipatan pergelangan tangan bagian dalam. Stimulasi titik ini menekan pusat muntah di medula melalui aktivasi saraf median dan meningkatkan pelepasan beta-endorfin yang mempengaruhi *Chemoreceptor Trigger Zone* (CTZ) (Lestari *et al.*, 2022).

Gelang akupresur pada titik P6 selama tiga hari efektif menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil, dengan penurunan 30-40% berdasarkan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi (Mobarakabadi *et al.*, 2020). Beberapa penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa penggunaan gelang akupresur titik selama tiga hari dapat membantu mengurangi frekuensi dan keparahan mual muntah, dengan penurunan durasi mual sekitar 24,8% (Tariq *et al.*, 2024). Selain akupresur, aromaterapi peppermint (*Mentha piperita*) bekerja menstimulasi reseptor di saluran pencernaan dan menekan pusat muntah melalui relaksasi saraf vagus (Joulaeerad *et al.*, 2018; Safajou *et al.*, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa inhalasi aroma mint dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil meskipun tidak secara signifikan, namun tetap memberikan perbaikan skor kecemasan selama periode intervensi (Amzajerdi *et al.*, 2019). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggunakan akupresur saja atau aromaterapi saja, belum menggabungkan keduanya secara terstandar. Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas peppermint, namun belum mengevaluasi penggunaannya

dalam bentuk gelang khusus. Selain itu, penelitian sebelumnya masih terbatas pada penggunaan gelang akupresur standar tanpa inovasi desain maupun integrasi aromaterapi (Elsa Yuliani dkk., 2023;Purwani dkk., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis yang berpotensi menurunkan mual pada ibu hamil. Penelitian sebelumnya pada umumnya hanya berfokus pada satu variabel intervensi, yaitu efek akupresur saja atau aromaterapi saja, sehingga belum banyak yang meneliti pengaruh kombinasi keduanya. Sedangkan penelitian kali ini akan meneliti apakah terdapat pengaruh pemberian kombinasi wristband akupresur P6 dengan aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tiron yang memiliki angka kejadian mual muntah cukup tinggi dan di Puskesmas Ngasem, sehingga diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah untuk mendukung praktik kebidanan serta inovasi asuhan non farmakologis bagi ibu hamil trimester pertama.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana Pengaruh Intervensi Wristband P6 Akupresur dengan Aromaterapi Peppermint terhadap Frekuensi Mual dan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester 1?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Intervensi Wristband P6 akupresur dengan aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual dan kecemasan pada ibu hamil trimester I.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi mual sebelum dan sesudah diberikan intervensi wristband P6 akupresur dengan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I kelompok intervensi.
- b. Mengidentifikasi frekuensi mual sebelum dan sesudah diberikan asuhan standar pada ibu hamil trimester I kelompok kontrol
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi wristband P6 akupresur dengan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I kelompok intervensi
- d. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan asuhan standar pada ibu hamil trimester I kelompok kontrol
- e. Menganalisis perbedaan frekuensi mual pada ibu hamil trimester I antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- f. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester I antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang memperkaya referensi di bidang kebidanan, khususnya dalam memberikan bukti empiris mengenai pengaruh pemberian Wristband P6 akupresur dengan aromaterapi peppermint terhadap penurunan frekuensi mual dan kecemasan pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan teori dan penerapan terapi komplementer non-farmakologis dalam asuhan kebidanan antenatal.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan bahan ajar dan referensi akademik di bidang kebidanan, khususnya mengenai penerapan terapi komplementer non-farmakologis berupa wristband P6 akupresur dengan aromaterapi peppermint untuk menurunkan frekuensi mual dan kecemasan pada ibu hamil trimester I.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam meningkatkan mutu pelayanan antenatal care (ANC), terutama dalam penatalaksanaan mual dan kecemasan secara non-farmakologis. Tenaga kesehatan dapat memanfaatkan temuan

penelitian ini sebagai acuan dalam memberikan edukasi dan melakukan intervensi sederhana, aman, dan mudah diterapkan menggunakan wristband P6 akupresur yang dikombinasikan dengan aromaterapi peppermint. Selain itu, penelitian ini diharapkan memperkuat peran bidan dalam memberikan asuhan kebidanan yang holistik dan berbasis bukti

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengalaman, dan keterampilan peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah di bidang kebidanan, khususnya terkait penggunaan terapi komplementer non-farmakologis untuk mengatasi keluhan kehamilan. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi atau dasar bagi penelitian selanjutnya serta memenuhi salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan pendidikan.

d. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan alternatif penanganan yang aman, alami, dan mudah diterapkan untuk mengurangi frekuensi mual dan kecemasan pada trimester I melalui penggunaan wristband P6 akupresur dengan aromaterapi peppermint. Dengan demikian, ibu hamil dapat meningkatkan kenyamanan, menjaga pola makan, serta mengurangi gangguan aktivitas sehari-hari akibat mual dan kecemasan awal kehamilan