

**PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* DAN
AKUPRESUR TITIK ST36 (*ZUSANLI*) TERHADAP
EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL**

SKRIPSI



OLEH:

**Stefany Romauli Marito Silalahi
NRP: 9103021042**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

**PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* DAN
AKUPRESUR TITIK ST36 (*ZUSANLI*) TERHADAP
EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:

**Stefany Romauli Marito Silalahi
NRP: 9103021042**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Stefany Romauli Marito Silalahi

NRP : 9103021042

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* DAN AKUPRESUR TITIK ST36
(*ZUSANLI*) TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 3 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Stefany Romauli M.S

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Stefany Romauli Marito Silalahi

NRP : 9103021042

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* dan Akupresur Titik ST36 (*Zusanli*) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil

Untuk dipublikasikan/ditampilkan diinternet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2025

Yang menyatakan



Stefany Romauli M.S

9103021042

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* DAN AKUPRESUR TITIK ST36 (*ZUSANLI*)
TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL

OLEH:

Stefany Romauli Marito Silalahi

NRP: 9103021042

Pembimbing Utama : Linda Juwita, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(..........)

Pembimbing Pendamping : Anindya Arum Cempaka, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(..........)

Surabaya, 3 Juli 2025

HALAMAN PENGESAHAN

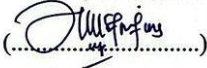
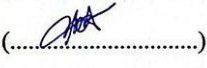
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* DAN AKUPRESUR TITIK ST36 (*ZUSANLI*) TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL

Skripsi yang ditulis oleh Stefany Romauli Marito Silalahi NRP. 9103021042 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 9 Juli 2025 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep.
()
2. Sekretaris : Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B
()
3. Anggota : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep.
()
4. Anggota : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.
()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa menuntunku dalam kelemahan, memberiku kekuatan, dan tak pernah melepaskan tanganku di setiap langkah perjalanan ini, serta senantiasa memberi kekuatan, pengharapan, dan damai sejahtera di setiap proses yang aku jalani. Kepada orang tua tersayang yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan kasih yang tiada henti. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, dan cinta yang tak pernah pudar. Untuk kakak adik dan keponakan saya yang telah menjadi bagian dari perjuangan ini dengan semangat, dukungan, dan kasih kalian yang selalu menguatkan.

HALAMAN MOTTO

“Satu persatu dilewati, satu persatu dimudahkan, kalau kemarin Tuhan menolong kita, hari ini dan seterusnya juga pasti Tuhan akan menolong kita”

- Pdt. Gideon Simanjuntak

“Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa”

(Roma 12:12)

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

(Filipi 4:13)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul "*Pengaruh Aromaterapi Peppermint dan Akupresur Titik ST36 (Zusanli) terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil*". Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi tidak terlepas dari adanya bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi.
2. Ibu Linda Juwita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, saran, dan dukungan agar dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.
3. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang memberikan waktu, masukan, bimbingan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.

5. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.M.B selaku sekretaris penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan kritik yang membangun untuk kesempurnakan hasil skripsi ini.
6. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penasihat akademik yang telah memotivasi dan dukungan agar lebih semangat dalam perkuliahan serta proses pengerjaan skripsi.
7. Puskesmas Asemrowo dan Puskesmas Dupak Surabaya yang telah memberikan izin dan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian, sehingga dapat memberikan kemudahan dan kelancaran selama proses penelitian. Kader Surabaya Hebat di wilayah kerja Puskesmas Asemrowo yang telah membantu selama proses penelitian sehingga kerja sama yang diberikan sangat membantu dalam pengumpulan data dan pelaksanaan kegiatan di lapangan.
8. Seluruh responden yang telah bersedia dan meluangkan waktunya dari awal sampai akhir penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.
9. Kepada orangtua tercinta, Papa Efendi Makdin Silalahi dan Mama Rita Hotma Marpaung yang telah memberikan kasih sayang, doa, serta motivasi dan dukungan baik berupa moral maupun finansial sehingga dapat memberikan yang terbaik bagi anaknya sampai di titik ini untuk menyelesaikan studi sampai sarjana. Meski papa telah berpulang ke surga, penulis yakin bahwa kasih dan doanya tetap hadir menemani penulis serta senantiasa menjaga dan menyertai dari kejauhan.
10. Kepada kakak dan adik saya yaitu Friska, Kristina, dan Sherly yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, kasih sayang yang tiada hentinya hingga

saat ini. Keberadaan mereka selalu menjadi sumber inspirasi dan kekuatan yang tak ternilai hingga selamanya.

11. Keponakan kembar saya yang sangat lucu dan menggemaskan yaitu Tabitha dan Talitha yang selalu menghibur peneliti dalam tingkah lakunya selalu berhasil membuatku tertawa di tengah lelahnya menyusun skripsi.
12. Teruntuk Dini, Genoveva, Evelyn, Nana, Via selaku sahabat-sahabat penulis semasa kuliah yang selalu menemani saya dimanapun dan kapanpun, dalam senang dan susah. Selalu menghibur dan mendengarkan semua keluh kesah selama ini.
13. Seluruh teman-teman angkatan 2021 yang telah menjadi bagian dari penulis semasa perkuliahan, telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
14. Sammuel Sihombing yang telah menemani dan memberikan semangat, dukungan penuh, doa, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka dengan adanya kritik dan saran agar dapat menyempurnakan hasil penelitian ini sehingga dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Surabaya, 3 Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	iv
SURAT PERNYATAAN	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Aromaterapi <i>Peppermint</i>	10
2.1.1 Definisi Aromaterapi <i>Peppermint</i>	10
2.1.2 Manfaat Aromaterapi <i>Peppermint</i>	10
2.1.3 Fisiologi Aromaterapi <i>Peppermint</i>	11
2.1.4 Indikasi dan Kontraindikasi Aromaterapi <i>Peppermint</i>	12
2.1.5 Jenis-jenis Aromaterapi	14
2.1.6 Prosedur Aromaterapi <i>Peppermint</i>	15
2.2 Akupresur Titik ST36 (<i>zusanli</i>).....	16
2.2.1 Definisi Akupresur Titik ST36 (<i>zusanli</i>).....	16

2.2.2	Manfaat Akupresur Titik ST36 (<i>zusanli</i>)	17
2.2.3	Fisiologi Akupresur Titik ST36 (<i>zusanli</i>)	17
2.2.4	Indikasi dan Kontraindikasi Akupresur Titik ST36 (<i>zusanli</i>)	18
2.2.5	Jenis-jenis Alat Pijat Akupresur	19
2.2.6	Prosedur Akupresur Titik ST36 (<i>zusanli</i>)	20
2.2.7	Kombinasi Aromaterapi <i>Peppermint</i> dan Akupresur Titik ST36	21
2.3	Konsep Emesis Gravidarum	22
2.3.1	Definisi Emesis Gravidarum	22
2.3.2	Penyebab Emesis Gravidarum	22
2.3.3	Proses Terjadinya Emesis Gravidarum	23
2.3.4	Dampak Emesis Gravidarum	24
2.3.5	Instrumen Emesis Gravidarum	24
2.3.6	Penatalaksanaan Emesis Gravidarum	25
2.4	Konsep Kehamilan	27
2.4.1	Definisi Kehamilan	27
2.4.2	Fisiologis Kehamilan	28
2.4.3	Perubahan Fisiologi dan Psikologis Masa Kehamilan	28
2.4.4	Paritas Kehamilan	36
2.4.5	Klasifikasi Kehamilan	37
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	39
3.1	Kerangka Konseptual	39
3.2	Pengaruh Aromaterapi <i>Peppermint</i> dan Akupresur Titik ST36 (<i>zusanli</i>) Terhadap Emesis Gravidarum	40
3.3	Hipotesis Penelitian	42
BAB 4	METODE PENELITIAN	43
4.1	Desain Penelitian	43
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	44
4.2.1	Variabel Independen (bebas)	44
4.2.2	Variabel Dependen (terikat)	44
4.3	Definisi Operasional	44
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	46
4.4.1	Populasi	46
4.4.2	Sampel	46
4.4.3	Teknik Sampling	48
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	49
4.6	Metode Pengumpulan Data	50
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	50
4.6.2	Instrumen Penelitian	53
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	55
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	55
4.7.1	Validitas	55
4.8	Teknik Analisis Data	56
4.8.1	Editing	56
4.8.2	Skoring	57
4.9	Etika Penelitian	58
4.9.1	Prinsip Etika Dalam Penelitian	58

4.9.2	<i>Informed Consent</i>	60
BAB 5	HASIL PENELITIAN	61
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	61
5.1.1	Puskesmas Dupak	61
5.1.2	Puskesmas Asemrowo	62
5.2	Hasil Penelitian	64
5.2.1	Data Umum	64
5.2.2	Data Khusus	70
BAB 6	PEMBAHASAN	75
6.1	Emesis Gravidarum Sebelum Diberikan Intervensi Aromaterapi <i>Peppermint</i> dan Akupresur Titik ST36 (<i>Zusanli</i>)	75
6.2	Emesis Gravidarum Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi <i>Peppermint</i> dan Akupresur Titik ST36 (<i>Zusanli</i>)	81
6.3	Pengaruh Aromaterapi <i>Peppermint</i> dan Akupresur Titik ST36 (<i>Zusanli</i>) Terhadap Emesis gravidarum	86
6.4	Keterbatasan Penelitian	91
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	92
7.1	Kesimpulan	92
7.2	Saran	92
7.2.1	Bagi Ibu Hamil	92
7.2.2	Bagi Tenaga Kesehatan	92
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	93
DAFTAR PUSTAKA		94
LAMPIRAN		107
ARTIKEL PENELITIAN		131

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Aromaterapi <i>Peppermint</i> dan Akupresur ST36 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil	43
Tabel 4. 2 Definisi Operasional	44
Tabel 4. 3 Kuesioner <i>Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)</i>	55
Tabel 5.1 Distribusi Data Skor Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Aromaterapi <i>Peppermint</i> dan Akupresur Titik ST36 (<i>Zusanli</i>) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil	70
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Skor Emesis Gravidarum <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	72
Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis <i>Paired T-Test</i>	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Aromaterapi <i>peppermint</i>	16
Gambar 2.2 Akupresur titik ST36 (<i>zusanli</i>)	21
Gambar 3.1 Kerangka konseptual pengaruh aromaterapi <i>peppermint</i> dan akupresur titik ST36 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil.....	39
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Aromaterapi <i>Peppermint</i> dan Akupresur Titik ST36 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil	49
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.....	64
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.....	65
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.....	65
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.....	66
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.....	66
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.....	67
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Saat Mengalami Mual Pertama Kali di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.	67
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Kehamilan Beresiko Sebelumnya di Wilayah Kerja	

	Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.	68
Gambar 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Kehamilan Direncanakan Atau Tidak di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.	69
Gambar 5.10	Karakteristik Responden Berdasarkan Peran Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.	69
Gambar 5.11	Karakteristik Responden Berdasarkan Kekhawatiran Terhadap Kehamilannya di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak dan Puskesmas Asemrowo Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	107
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	109
Lampiran 3. Lembar Data Demografi	110
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP)	112
Lampiran 5 Kuesioner <i>Pregnancy-Unique Quantification of Emesis And Nausea (PUQE)</i>	115
Lampiran 6 Agenda Kegiatan	116
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas Ke Dinas Kesehatan Kota	118
Lampiran 8 Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya	119
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas Ke Puskesmas Dupak.....	121
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas Ke Puskesmas Asemrowo	122
Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Puskesmas Dupak Surabaya	123
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Puskesmas Asemrowo Surabaya.....	124
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas	125
Lampiran 14 Hasil Uji Reliabilitas	126
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas.....	127
Lampiran 16 Hasil Uji Statistik <i>Paired T-Test</i>	128
Lampiran 17 Tabulasi Data Penelitian	129
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian	130

DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

ARTIKEL PENELITIAN.....	131
HALAMAN PERSETUJUAN	132
DAFTAR ISI ARTIKEL PENELITIAN	133
ABSTRAK	134
<i>ABSTRACT</i>	135
PENDAHULUAN	136
METODE PENELITIAN	137
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	138
SIMPULAN DAN SARAN	144
KEPUSTAKAAN	146
BIODATA PENULIS	149

ABSTRAK

PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* DAN AKUPRESUR TITIK ST36 (*ZUSANLI*) TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL

oleh : Stefany Romauli Marito Silalahi

Emesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang terjadi selama kehamilan dan gejala yang paling sering dirasakan ibu hamil. Intervensi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi emesis gravidarum adalah aromaterapi *peppermint* dan akupresur titik ST36 (*zusanli*). Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh aromaterapi *peppermint* dan akupresur titik ST36 (*zusanli*) terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil. Variabel independen penelitian ini adalah aromaterapi *peppermint* dan akupresur titik ST36 (*zusanli*), dan variabel dependen yaitu emesis gravidarum. Desain penelitian menggunakan *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Asemrowo dan Dupak Surabaya dan terdapat populasi penelitian ini sebanyak 52 ibu hamil dengan sampel sebanyak 30 responden melalui teknik *purposive sampling*. Responden diberikan intervensi aromaterapi *peppermint* dan akupresur titik ST36. Penilaian emesis gravidarum dilakukan dengan kuesioner PUQE yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 11,57 dan *post-test* sebesar 5,50 dan terdapat selisih penurunan rata-rata emesis gravidarum sebesar 6,06. Uji statistik *Paired Sample T-Test* menunjukkan hasil $p=0,000$ dengan $p<\alpha$ ($\alpha=0,05$) yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi *peppermint* dan akupresur titik ST36 (*zusanli*) terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil. Aromaterapi *peppermint* bekerja dengan cara pelepasan senyawa saraf ke dalam darah sehingga melancarkan otot pencernaan. Akupresur titik ST36 memicu pelepasan beta endorfin menuju saraf pusat sehingga dapat meningkatkan motilitas usus. Kombinasi kedua terapi tersebut memberikan efek pada saluran pencernaan sehingga dapat menurunkan emesis gravidarum.

Kata Kunci : Emesis Gravidarum, Ibu Hamil, Aromaterapi *Peppermint*, Akupresur Titik ST36/*Zusanli*

ABSTRACT

The Effect of Peppermint Aromatherapy and ST36 (Zusanli) Acupressure on Emesis Gravidarum in Pregnant Women

by : Stefany Romauli Marito Silalahi

Emesis gravidarum is a condition characterized by nausea and vomiting during pregnancy, and it is one of the most commonly experienced symptoms among pregnant women. Non-pharmacological interventions that can be used to help manage emesis gravidarum include peppermint aromatherapy and acupressure at the ST36 (zusanli) point. This study aims to determine the effect of peppermint aromatherapy and ST36 (zusanli) acupressure on emesis gravidarum in pregnant women. The independent variables in this study are peppermint aromatherapy and acupressure at the ST36 (zusanli) point, while the dependent variable is emesis gravidarum. The research design employed was a pre-experimental study using a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted at Asemrowo and Dupak Public Health Centers in Surabaya, with a total population of 52 pregnant women. A sample of 30 respondents was selected using purposive sampling. The respondents received interventions of peppermint aromatherapy and acupressure at the ST36 point. Assessment of emesis gravidarum was carried out using the PUQE questionnaire, administered before and after the intervention. The results showed an average pre-test score of 11.57 and a post-test score of 5.50, with a mean reduction in emesis gravidarum of 6.06. The Paired Sample T-Test revealed a p-value of 0.000, which is less than the significance level α ($\alpha=0.05$), indicating a significant effect of peppermint aromatherapy and ST36 (zusanli) acupressure on emesis gravidarum in pregnant women. Peppermint aromatherapy works by releasing neurochemical compounds into the bloodstream, which help relax the digestive muscles. Acupressure at the ST36 point stimulates the release of beta-endorphins to the central nervous system, thereby enhancing intestinal motility. The combination of these two therapies provides a synergistic effect on the digestive tract, leading to a reduction in emesis gravidarum.

Keywords: *Emesis Gravidarum, Pregnant Women, Peppermint Aromatherapy, ST36/Zusanli Acupressure Point*