

Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi

Sindy Amelia¹, Danang Tri Yudono², Emiliani Elsi Jerau³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Universitas Harapan Bangsa

Email: sindyameli09@gmail.com

Abstrak

Operasi caesar melibatkan pembuatan sayatan pada rahim dan dinding perut untuk melahirkan janin. Operasi sesar saat ini banyak menggunakan anestesi tulang belakang karena keamanan, biaya rendah, keandalan, kemudahan penerapan, efektivitas langsung, dan kondisi bedah yang baik. Anestesi spinal mempunyai beberapa efek samping, salah satunya adalah *Post Operative Nausea and Vomiting* (PONV). Salah satu intervensi yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi PONV adalah relaksasi benson dan aromaterapi peppermint. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada pasien *sectio caesarea* dengan spinal anestesi. Responden dalam penelitian ini adalah pasien *sectio caesarea* yang mengalami mual muntah post operasi sejumlah 51 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi *peppermint* mayoritas responden berada dalam kategori muntah sejumlah 22 responden (43,1%) dan kategori mual ≥ 30 menit dan muntah ≥ 2 kali sejumlah 22 responden (43,1%), dan setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi *peppermint* mayoritas responden berada dalam kategori mual sejumlah 26 responden (51,0%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada pasien post operasi *sectio caesarea* dengan hasil *p value* 0,000 dimana hasil tersebut $< 0,05$. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimen bentuk penelitian *one group pretest posttest design*. Hasil penelitian ini menunjukkan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint memberikan pengaruh terhadap penurunan mual muntah pasien post *sectio caesarea*. Hasil uji statistik diperoleh *p value* $< 0,05$.

Kata Kunci: Aromaterapi Peppermint, *Post Operative Nausea and Vomiting* (PONV), Relaksasi Benson

Abstract

Cesarean section involves making an incision in the uterus and abdominal wall to deliver the fetus. Cesarean section currently uses spinal anesthesia because of its safety, low cost, reliability, ease of application, immediate effectiveness, and good surgical conditions. Spinal anesthesia has several side effects, one of which is *Post Operative Nausea and Vomiting* (PONV). One intervention that can be applied to overcome PONV is benson relaxation and peppermint aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of benson relaxation and peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in *sectio caesarea* patients with spinal anesthesia. Respondents in this study were *sectio caesarea* patients who experienced postoperative vomiting/nausea totaling 51 respondents. The results showed that before being given the intervention of a combination of benson relaxation and peppermint aromatherapy the majority of respondents were in categories vomiting 22 respondents (43.1%) and categories nausea ≥ 30 minutes and vomiting ≥ 2 times 22 respondents (43.1%), and after being given the intervention of a combination of benson relaxation and peppermint aromatherapy the majority of respondents were in category nausea 26 respondents (51.0%). The results showed that there was an effect of a combination of benson relaxation and peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in postoperative *sectio caesarea* patients with a *p value* of 0.000 where these results were < 0.05 . The type of research used in this study is quantitative research with a pre-experimental research design in the form of *one group pretest posttest design*. The results of this study indicate that the combination of benson relaxation and peppermint aromatherapy has an effect on reducing nausea and vomiting in post *sectio caesarea* patients. Statistical test results obtained *p value* < 0.05 .

Keywords: Benson Relaxation, Peppermint Aromatherapy, *Post Operative Nausea and Vomiting* (PONV)

1. PENDAHULUAN

Sectio caesar adalah prosedur persalinan buatan di mana janin dilahirkan melalui sayatan yang dibuat di dinding rahim dan perut [1]. Penyebab indikasi operasi sectio caesarea ada dua kemungkinan yaitu pertimbangan janin dan ibu. Faktor janin meliputi ukuran janin, ketidaknyamanan janin, dan letak lintang, untuk faktor ibu meliputi disproporsi panggul, disfungsi uterus, dan distosia jaringan lunak plasenta previa [2].

Menurut World Health Organization (WHO), rata-rata persalinan SC sebesar 5-15% per 1.000 kelahiran di Dunia. Kejadian operasi SC di sejumlah negara berkembang juga melonjak pesat setiap tahunnya. Angka operasi caesar di seluruh dunia telah meningkat dari sekitar 7% pada tahun 1990 menjadi 21% saat ini, dan diperkirakan akan terus meningkat selama dekade ini. Apabila kejadian ini terus berlanjut, maka pada tahun 2030 kemungkinan besar angka tertinggi akan terjadi di Asia Timur (63%), Amerika Latin dan Karibia (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%), Eropa Selatan (47%), Australia dan Selandia Baru (45%) [3]. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), di Indonesia menunjukkan prevalensi tindakan sectio caesarea pada persalinan adalah 17,6%, tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%). Pada tahun 2018 metode persalinan operasi sectio caesarea di Jawa tengah mencapai 17,1%. Angka ini menunjukkan bahwa persalinan dengan SC semakin banyak dilakukan oleh ibu melahirkan [4].

Teknik spinal anestesi umumnya dilakukan pada operasi sectio caesarea [5]. Anestesi spinal mempunyai beberapa efek samping, salah satunya adalah *Post Operative Nausea and Vomiting* (PONV) [6]. PONV adalah perasaan mual-muntah yang dirasakan dalam 24 jam setelah prosedur anestesi dan pembedahan [6]. Mual dan muntah merupakan salah satu efek samping secara umum anestesi spinal dengan angka kejadian 20-40%. Penurunan tekanan darah, kekurangan oksigen, kecemasan atau faktor psikologis, penggunaan obat sebelum pengobatan, puasa yang tidak adekuat, dan adanya iritasi lemak tubuh yang merupakan salah satu penyebab dari terjadinya mual serta muntah setelah anestesi spinal [5].

Mekanisme terjadinya mual muntah pada spinal anestesi disebabkan oleh aktivitas dari Chemoreseptor Trigger Zone (CTZ), hipotensi, dan peningkatan peristaltik usus, hipotensi, hipoksia, kecemasan atau faktor psikologis, pemberian narkotik sebagai premedikasi, puasa yang tidak cukup serta adanya rangsangan visceral oleh operator [7]. Mual muntah pada pasien sectio caesarea dengan spinal anestesi disebabkan oleh hipotensi, hipoksia, kecemasan, pemberian narkotik, peningkatan syaraf parasimpatik, dan reflex manipulasi oleh operator [1]. Relaksasi benson dan aromaterapi merupakan dua terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntahcapai hal tersebut [5].

Relaksasi Benson merupakan salah satu jenis relaksasi yang bisa diaplikasikan untuk menurunkan mual pada pasien kanker, serta memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan ketenangan pikiran, kualitas tidur mengurangi kecemasan dan sebagainya [8]. Relaksasi benson dapat menurunkan rangsangan pada pusat mual dan menyeimbangkan rangsangan yang berasal dari ureum sehingga tidak terjadi mual bahkan muntah. Pengucapan ayat-ayat rohani saat relaksasi benson dapat membawa keadaan pikiran yang lebih positif dengan meningkatkan hormon β endorphine yang mempengaruhi suasana hati. Ayat rohani yang bisa digunakan sebagai contoh untuk mengurangi rasa mual adalah dzikir [9]. Penelitian tersebut di dukung oleh penelitian Naili & Prasetyorini (2023), yang mengatakan relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea [10].

Penanganan mual dan muntah dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yang efektif salah satunya dapat dilakukan dengan pemberian aromaterapi [1]. Aromaterapi adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan aroma esensial atau zat wangi (valoctives) yang diekstraksi dari tanaman untuk meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan secara umum.

Aromaterapi pada dasarnya dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti otak dan β endorphine, yang dapat mengurangi rasa sakit dan tubuh menjadi lebih rileks. Aromaterapi yang terhirup, pertama melewati sistem limbik ke hipotalamus dan kelenjar hipofisis, lalu yang kedua melewati korteks olfaktorik ke thalamus lalu ke neokorteks [1].

Peppermint adalah salah satu aromaterapi yang dapat di terapkan untuk mengatasi mual muntah [7]. Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol yang memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah [7]. Aromaterapi peppermint adalah salah satu terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial peppermint [11]. Penelitian Khasanah et al (2021), mengatakan aromaterapi peppermint dapat menurunkan mual muntah pada pasien post operasi sectio caesarea dengan hasil penelitian p value sebesar 0.000 [12]. Penelitian tersebut dikuatkan oleh penelitian Purwaningsih & Tresya (2023), yang mengatakan bahwa aromaterapi peppermint dapat mengatasi mual muntah pada pasien post general anestesi dengan operasi apendektomi [13].

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan di RSUD dr. Soedirman Kebumen, ditemukan 313 pasien yang melakukan sectio caesarea dengan spinal anestesi pada bulan Juli-September 2023. Dalam mengatasi mual muntah di RSUD dr. Soedirman Kebumen intervensi nonfarmakologi belum diterapkan. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada pasien post operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimen bentuk penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2024 sampai dengan 19 September 2024 di RSUD dr. Soedirman Kebumen. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi yang mengalami mual muntah di RSUD dr. Soedirman Kebumen. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 51 pasien dengan menggunakan *purposive sampling* sedangkan pada analisis data menggunakan *uji wilcoxon*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara wawancara dan observasi secara langsung kepada responden yang telah terpilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengolahan data melalui tahap: *editing, coding, scoring, entry data, cleaning dan tabulating*. Penelitian ini dinyatakan layak etik NO B.LPPM-UHB/809/08/2024 berdasarkan oleh komisi etik penelitian kesehatan Universitas Harapan Bangsa.

3. HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik pasien *post sectio caesarea*

Karakteristik	f	%
Umur		
<20	2	3,9
21-35	40	78,4
>35	9	17,6

Karakteristik	f	%
Tingkat Pendidikan		
SD	6	11,8
SMP	17	33,3
SMA	25	49,0
Sarjana	3	5,9
Riwayat Operasi SC		
Belum Pernah	30	58,8
Pernah	21	41,2
Total	51	100,0

Tabel 1 menunjukkan berdasarkan umur mayoritas responden berada dalam rentang umur 21-35 tahun sejumlah 40 orang (78.4%). Tingkat pendidikan responden rata-rata merupakan lulusan SMA/SMK sejumlah 25 orang (49.0%). Berdasarkan riwayat operasi SC sebagian besar responden belum pernah menjalankan operasi sectio caesarea sejumlah 30 orang (58.8%) mengalami PONV.

- b. Kejadian Mual Muntah sebelum diberikan kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi peppermint di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian mual muntah sebelum diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi *peppermint*

Variabel	Skor PONV	f	%
PONV	Tidak Mual dan Muntah (0)	0	0,00
	Mual (1)	7	13,7
	Muntah (2)	22	43,1
	Mual ≥ 30 menit dan muntah ≥ 2 kali (3)	22	43,1
Total		51	100,00

Tabel 2 menunjukkan sebelum diberi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint sebagian besar responden berada dalam kategori 2 dan 3, sejumlah 22 orang (43.1%).

- c. Kejadian Mual Muntah setelah diberikan kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi peppermint di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tabel 3. Distribusi frekuensi kejadian mual muntah sesudah diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi *peppermint*

Variabel	Skor PONV	f	%
PONV	Tidak Mual dan Muntah (0)	16	31,3
	Mual (1)	26	51,0
	Muntah (2)	8	15,7
	Mual ≥ 30 menit dan muntah ≥ 2 kali (3)	1	2,0
Total		51	100,0

Tabel 3 menunjukkan sesudah diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint sebagian besar responden berada dalam kategori skor 1 sejumlah 26 orang (51.0%).

- d. Pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint terhadap kejadian mual muntah

Tabel 5. Pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi *peppermint* terhadap kejadian mual muntah

Variabel	Sebelum			Sesudah			P value
	Skor PONV	f	%	Skor PONV	f	%	
PONV	0	0	00,0	0	16	16	0,000
	1	7	13,7	1	26	26	
	2	22	43,1	2	8	8	
	3	22	43,1	3	1	1	
	Total	51	100,0	Total	51	100,0	

Tabel 5 menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada pasien post operasi sectio caesarea dengan hasil p value 0,000 dimana hasil tersebut $< 0,05$.

4. PEMBAHASAN

- a. Karakteristik Responden

Komposisi responden pada penelitian ini didominasi oleh rentang umur 20-35 tahun. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Siagian et al, (2021) mengatakan terdapat 37,1% pasien dengan rentang usia 26-45 tahun yang menjalani operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi [14]. Penelitian sebelumnya mengatakan faktor usia sangat berpengaruh pada tingkat persalinan sectio caesarea pada ibu yang sudah berusia >35 tahun karena retan memiliki masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes melitus, anemia serta penyakit kronis lainnya dan usia < 20 tahun di karenakan organ-organ kewanitaan ibu belum siap sehingga dapat menimbulkan risiko pada janin maupun ibu [15].

Responden pada penelitian ini sebagian besar merupakan lulusan SMA. Penelitian Komarijah & Waroh (2023) mengatakan sebagian besar responden yang melahirkan secara sectio caesarea memiliki pendidikan menengah (SMA/Sederajat) sejumlah 11 orang (64.7%) [16]. Hal ini sejalan dengan penelitian Izzati et al (2024) yang mengatakan bahwa ingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan. Pengetahuan baik secara akademis maupun secara religi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Maka apabila status pendidikan rendah dapat menyebabkan seseorang mudah cemas di karenakan kurangnya pengetahuan [17]. Penelitian Darmayanti et al (2023) mengatakan bahwa kecemasan dapat menjadi salah satu faktor risiko PONV karena efek kecemasan dimediasi oleh sistem mual dan muntah yang dikendalikan oleh pusat muntah di otak [18].

Berdasarkan riwayat operasi SC responden pada penelitian ini mayoritas belum pernah menjalankan operasi sectio caesarea. Sejalan dengan penelitian Soebrata et al, (2022) yang mengatakan sebagian besar pasien belum pernah melakukan operasi sectio caesarea sejumlah 225 orang (62%). Riwayat persalinan sangat menentukan terhadap pemilihan persalinan pada kehamilan berikutnya, apabila dalam melaksanakan persalinan dapat berlangsung dengan normal dengan mempertimbangkan faktor faktor di atas

diharapkan pada persalinan berikutnya ibu tidak mengalami trauma dengan persalinan normal [19].

- b. Kejadian mual muntah sebelum diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint sebagian besar responden berada dalam kategori 2 dan 3, sejumlah 22 orang (43.1%). Penelitian sebelumnya mengatakan operasi sectio caesarea melibatkan insisi pada abdomen, yang dapat menyebabkan iritasi pada sistem gastrointestinal dan meningkatkan risiko PONV [20]. Penelitian Maysarah et al (2024) sebelumnya mengatakan mual muntah pasca operasi spinal pada pasien post sectio caesarea melibatkan beberapa faktor fisiologi. Ketika operasi spinal dilakukan, saraf vagus dapat terstimulasi, yang dapat mengaktifkan pusat muntah di otak dan menyebabkan mual muntah.

Perubahan pada tekanan darah juga dapat terjadi setelah operasi spinal, yang dapat mengaktifkan reseptor baroreseptor di otak dan menyebabkan mual muntah. Selain itu, operasi spinal juga dapat menyebabkan pengaruh pada sistem saraf pusat, seperti peningkatan aktivitas neurotransmitter dan perubahan pada fungsi otak, yang dapat menyebabkan mual muntah [21]. Salah satu faktor yang berkontribusi pada PONV adalah usia. Pasien yang lebih tua cenderung lebih berisiko mengalami PONV karena perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia [22].

Riwayat operasi juga dapat mempengaruhi kemungkinan terjadinya PONV. Pasien yang memiliki riwayat operasi sebelumnya, terutama operasi yang melibatkan anestesi umum, lebih berisiko mengalami PONV. Hal ini karena anestesi umum dapat menyebabkan perubahan pada sistem saraf pusat dan sistem gastrointestinal, yang dapat meningkatkan risiko PONV. Pasien yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung lebih berisiko mengalami PONV karena kurangnya pengetahuan tentang cara mengelola nyeri dan mual muntah. Selain itu, pasien yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah juga cenderung lebih sulit untuk mengikuti instruksi dan mengelola obat-obatan yang diberikan, yang dapat meningkatkan risiko PONV [23].

- c. Kejadian mual muntah setelah diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Penelitian sebelumnya mengatakan aromaterapi peppermint dapat menginduksi relaksasi dan mengurangi stres pada pasien. Relaksasi ini dapat membantu mengurangi intensitas PONV dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis [24]. Penelitian Prasetyaningsih, et al (2024), menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Pauh Kamar ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0.05$) [25]. Selain itu penelitian Ikhtiarani & Aprianti (2023), juga mengatakan relaksasi benson dapat menurunkan mual pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi [26].

Hasil penelitian ini menunjukkan sesudah diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint sebagian besar responden berada dalam kategori skor 1 sejumlah 26 orang (51.0). Sejalan dengan penelitian sebelumnya mengatakan setelah diberikan terapi relaksasi benson terdapat penurunan skor PONV [27]. Hasil penelitian sebelumnya juga mengatakan terjadi penurunan skor PONV pada pasien pasca spinal setelah diberikan aromaterapi peppermint [28]. Hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint ini dapat menurunkan kecemasan dengan $p\text{-value} < 0,05$ [29].

Penelitian sebelumnya mengatakan kombinasi dari efek anestesi dan pelepasan serotonin ini dapat menyebabkan mual dan muntah dalam 1-2 jam setelah operasi. Lambung mungkin tidak berfungsi dengan baik, menyebabkan stasis lambung. Hal ini dapat menyebabkan mual dan muntah, terutama dalam 2 jam pertama. Jadi, dalam 2 jam pertama setelah operasi, seseorang dapat mengalami mual dan muntah karena efek anestesi, pelepasan serotonin, dan stasis lambung, setelah 6 jam kondisi kita mulai berubah. Fungsi usus kita mulai kembali normal, dan hormon-hormon yang merangsang pusat muntah mulai dilepaskan. Selain itu, seseorang juga dapat mengalami nyeri dan ketidaknyamanan karena efek anestesi yang memudar. Perubahan cairan dalam tubuh kita juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, yang dapat menyebabkan mual dan muntah [30].

d. Pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pasca operasi

Hasil penelitian menunjukkan uji statistik uji wilcoxon diperoleh p value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint memberikan pengaruh terhadap penurunan mual muntah pasien post sectio caesarea. Sejalan dengan penelitian sebelumnya mengatakan terdapat pengaruh aromaterapi peppermint dengan p value < 0,05 [12]. Hasil penelitian sebelumnya juga mengatakan terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan mual dan muntah pada pasien stroke dengan p value < 0,05 [31].

Relaksasi Benson dapat mengurangi produksi hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan kortisol, yang dapat menyebabkan mual dan muntah. Dengan mengurangi produksi hormon-hormon ini, relaksasi Benson dapat mengurangi intensitas PONV [27]. Relaksasi Benson dapat mengurangi produksi sitokin yang mengurangi intensitas PONV [32]. Aromaterapi peppermint dapat mengurangi produksi hormon serotonin, yang mengurangi intensitas PONV [33].

Kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint dapat dilakukan dengan cara yang sangat sederhana. Pasien hanya perlu melakukan latihan relaksasi Benson, kemudian diexpos ke minyak esensial peppermint melalui inhalasi [29]. Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa relaksasi benson dikombinasikan dengan aromaterapi tidak memiliki efek samping dan aman untuk digunakan [34]. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya didapatkan bahwa kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi dapat menjadi cara yang efektif dan aman untuk mengurangi gejala PONV pada pasien pasca operasi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan di ruang rawat inap RSUD dr. Soedirman Kebumen dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik pasien sectio caesarea dalam penelitian ini berdasarkan umur mayoritas responden berada dalam rentang umur 21-35 tahun sejumlah 40 orang (78.4%). Tingkat pendidikan responden rata-rata merupakan lulusan SMA/SMK sejumlah 25 orang (49.0%). Berdasarkan riwayat operasi SC sebagian besar responden belum pernah menjalankan operasi sectio caesarea sejumlah 30 orang (58.8%). Hasil penelitian ini menunjukkan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi peppermint memberikan pengaruh terhadap penurunan mual muntah pasien post sectio caesarea. Hasil uji statistik diperoleh p value < 0,05.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. I. Hayati, "Pemberian Aromaterapi Jahe Selama 5-10 Menit Menurunkan Keluhan Mual Muntah pada Pasien Post Seksio Sesarea," *J. Ris. Kesehat.*, vol. 11, no. 2, pp. 326–337, 2019.
- [2] M. Thamrin T, "Hubungan Lama Puasa dengan Kejadian Mual Muntah Post Operasi Sectio Caesarea dengan Tindakan Spinal Anestesi di RSUD Dr. Soedirman Kebumen," *Naskah Publ. Univ. Aisyiyah Yogyakarta*, p. 3, 2022.
- [3] WHO, "Caesarean Section Rates Continue to Rise, Amid Growing Inequalities in Access," 2021. https://www-who-int.translate.goog/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc#
- [4] Tim Riskesdas 2018, "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf," *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. p. hal 156, 2018. [Online]. Available: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/%0Ahttps://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- [5] T. Setiawan and S. Susaldi, "Aroma Terapi Peppermint dapat Menurunkan Kejadian Nausea pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea," *J. Nurs. Educ. Pract.*, vol. 2, no. 1, pp. 161–169, 2022, doi: 10.53801/jnep.v2i1.85.
- [6] A. Anditiawan, A. Susanto, and T. Utami, "Gambaran Kejadian Post Operative Nausea and Vomiting Pada Pasien Secio Caesarea dengan Spinal Anestesi di RSUD Leuwiliang," vol. 15, no. 2, pp. 26–32, 2023.
- [7] Rahmawati, "Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo," no. July, pp. 1–23, 2020.
- [8] I. Ikhtiarani and T. Aprianti, "Penerapan Evidence – Based Nursing Practice Relaksasi Benson Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Terhadap Penurunan Mual Dan Peningkatan Kualitas Tidur : Case Report," *J. Heal. Cardiovasc. Nursing*, vol. 3, pp. 93–100, 2023, doi: 10.36082/jhcn.v3i2.1445.
- [9] C. B. Ropyanto, Sumarsih, N. S. D. Kusumaningrum, and W. Hidayati, "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Mual pada Penderita Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis," 2019.
- [10] N. K. Naili and H. Prasetyorini, "Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea," *J. Manaj. Asuhan Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 6–10, 2023, doi: 10.33655/mak.v7i1.143.
- [11] S. Ayubbana and U. Hasanah, "Efektifitas Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi," *Holistik J. Kesehat.*, vol. 15, no. 1, pp. 1–7, 2021, doi: 10.33024/hjk.v15i1.3313.
- [12] R. N. Khasanah, H. T. Yuda, and F. A. Nugroho, "Pengaruh Inhalasi Peppermint Sebagai Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan PONV Post Anestesi Spinal di RS PKU," pp. 59–65, 2021.
- [13] L. Purwaningsih and E. Tresya, "Pengaruh Aroma Terapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Post-General Anestesi dengan Operasi Apendiktomi Perforasi," *Indones. Sch. J. Nurs. Midwifery Sci.*, vol. 03, no. 01, pp. 1038–1045, 2023, [Online]. Available: <http://dohara.or.id/index.php/isjnm>
- [14] A. Siagian, K. D. Shafira, Wendra, and P. Amadita, "The Prevalence of Complications After Spinal Anesthesia in Post-Surgical Patients," *Proc. 12th Annu. Sci. Meet. Med. Fac. Univ. Jenderal Achmad Yani, Int. Symp. "Emergency Prep. Disaster Response Dur. COVID 19 Pandemic" (ASMC 2021)*, vol. 37, no. Asmc, pp. 111–113, 2021, doi: 10.2991/ahsr.k.210723.027.

- [15] T. O. Monica, M. T. Khamsiya, R. Hariyanti, and S. Mariana, "Hubungan Usia , Partus Lama Dan Gawat Janin Pada Ibu Hamil Relationship Between Age , Long Partus and Fetal Determination in Pregnant Women With Section Caesarea in H . Abdul Manap Hospital ,” *J. Bahana Kesehat. Masy.*, vol. 7, no. 1, pp. 30–34, 2023.
- [16] N. Komarijah and Y. K. Waroh, "Determinan Kejadian Persalinan Sectio Caesarea (Sc) Di Rsud Syamrabu Bangkalan,” *Semin. Nas. Has. Ris. DAN Pengabdi.*, pp. 2513–2522, 2023.
- [17] F. H. Izzati, R. N. Handayani, and E. K. Firdaus, "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan di Pre Operasi pada Pasien SC,” *J. Nurs. Heal.*, vol. 9, no. 1, pp. 9–18, 2024.
- [18] A. Darmayanti, S. O. Razak, and B. Yurizali, "Angka Kejadian Post Operative Nausea and Vomiting (Ponv) Pada Pasien Sectio Caesarea (Sc) Metode Enhanced Recovery After Caesarean Surgery (Eracs) Di Rs Hermina Padang Bulan September-Oktober Tahun 2023,” *Nusant. Hasana J.*, vol. 2, no. 9, pp. 185–190, 2023.
- [19] E. S. Soebrata, M. Rifki, and E. Windiany, "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Persalinan Seksio Caesarea di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Tahun 2020 Factors Related to Sectio Caesarea at Budi Kemuliaan Hospital in 2020 Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bu,” vol. 1, no. 2, pp. 9–15, 2022.
- [20] B. A. Admass *et al.*, "Assessment of post-operative nausea and vomiting prophylaxis usage for cesarean section, 2021: A cross sectional study.,” *Ann. Med. Surg.*, vol. 75, p. 103399, Mar. 2022, doi: 10.1016/j.amsu.2022.103399.
- [21] C. Gisbella, A. Susanto, and R. L. Suryani, "Gambaran Kejadian Post Operative Nausea And Vomiting (Ponv) Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Cilacap Pendahuluan Operasi atau pembedahan adalah semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagi,” *Sci. J. Ilm. Sain dan Teknol.*, vol. 2, no. September, pp. 721–733, 2024.
- [22] Z. H. Khan and A. H. Hadi, "Incidence and Management of Postoperativ Nausea and Vomiting: A Narrative Review,” *Arch. Anesth. Crit. Care*, vol. 7, no. Summer, pp. 162–170, 2021, doi: 10.18502/aacc.v7i3.6905.
- [23] O. L. Elvir-Lazo, P. F. White, R. Yumul, and H. Cruz Eng, "Management strategies for the treatment and prevention of postoperative/postdischarge nausea and vomiting: an updated review.,” *F1000Research*, vol. 9, 2020, doi: 10.12688/f1000research.21832.1.
- [24] P. Prasetyaningsih, S. Syahrul, R. A. Rishel, R. Armalini, Dan J. Amelia, "Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Pauh Kamar,” *As-Shiha: Journal Of Medical Research*, Vol. 5, No. 1, Hlm. 56-65, 2024.
- [25] M. Karsten, D. Prince, R. Robinson, dan J. Stout-Aguilar, "Effects of Peppermint Aromatherapy on Postoperative Nausea and Vomiting,” *Journal of Perianesthesia Nursing : Official Journal of the American Society of PeriAnesthesia Nurses*, 2020. doi: 10.1016/j.jopan.2020.03.018.
- [26] I. Ikhtiarani dan T. Aprianti, "Penerapan Evidence – Based Nursing Practice Relaksasi Benson Pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi Terhadap Penurunan Mual Dan Peningkatan Kualitas Tidur : Case Report,” *Journal of Health and Cardiovascular*, 2023. doi: 10.36082/jhcn.v3i2.1445.
- [27] Y. Moradi, H. Jafarizadeh, R. Asghari, O. Mirzamohammadi, and V. Alinejad, "Single and Combined Use of Benson Relaxation Technique and Oxygen Therapy on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting in Gastric Cancer Patients,” *EXPLORE*, vol. 19, no. 4, pp. 587–593, 2023, doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.11.006>.

- [28] T. Setiawan and E. Tresya, "Aroma Terapi Peppermint dapat Menurunkan Kejadian Nausea pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea: Peppermint Aromatherapy Can Reduce the Incidence of Nausea in Post-Caesarean Section Patients," *J. Nurs. Educ. Pract.*, vol. 2, no. 1, pp. 9–16, 2022.
- [29] Suwarsini, "Efektivitas Pemberian Kombinasi Intervensi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Peppermint terhadap Kecemasan Pasien Pasca Operasi Amputasi," 2024.
- [30] Y. Gloor, C. Czarnetzki, F. Curtin, B. Gil-Wey, M. R. Tramèr, and J. A. Desmeules, "Genetic Susceptibility Toward Nausea and Vomiting in Surgical Patients.," *Front. Genet.*, vol. 12, p. 816908, 2021, doi: 10.3389/fgene.2021.816908.
- [31] N. Rohmawati and M. Murtaqib, "Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Posisi Head-up 30 Derajat untuk Penanganan Nausea pada Stroke Iskemik: Studi Kasus," *J. Keperawatan Klin. dan Komunitas (Clinical Community Nurs. Journal)*, vol. 6, no. 3, pp. 183–190, 2022.
- [32] A. Saad Soliman, A. Ahmed Hassan, S. Ouda Abd El Menem, and H. Amin Ali Gaafar, "Effect of Benson Relaxation Techniques on Nausea and Vomiting among Primigravida Women in The First Trimester of Pregnancy," *J. Nurs. Sci. Benha Univ.*, vol. 4, no. 2, pp. 69–82, 2023, doi: 10.21608/jnsbu.2023.306051.
- [33] A. J. Farrar and F. C. Farrar, "Clinical Aromatherapy.," *Nurs. Clin. North Am.*, vol. 55, no. 4, pp. 489–504, Dec. 2020, doi: 10.1016/j.cnur.2020.06.015.
- [34] S. S. Zarghi, T. N. Ghezljeh, and M. Rasouli, "The Effect of Aromatherapy and the Benson Relaxation Technique on the Anxiety of Patients With Acute Coronary Syndrome: Randomized Controlled Trial," *J. Client-Centered Nurs. Care*, vol. 6, no. 2, pp. 109–116, 2020, doi: 10.32598/JCCNC.6.2.34.2.