

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI KOTA PEKANBARU

SELLIA JUWITA¹, NOVA YULITA², JUMIATI³, HUSNA FARIANTI AMRAN⁴

Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab¹, Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau^{2,3}, Prodi S1 Kebidanan STIKes Payung Negeri⁴
email: sellia.juwita@univrab.ac.id¹, novayulita@umri.ac.id², jumiati@umri.ac.id³, husna.farianti@payungnegeri.ac.id⁴

Abstract: Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis yang dapat diikuti proses patologis yang mengancam keadaan ibu dan janin. Masalah yang dapat terjadi dalam masa kehamilan TM 1 dan 2 salah satunya adalah mual muntah. Mual adalah perasaan yang tidak menyenangkan terkait merasa sakit atau mendorong untuk muntah, sedangkan muntah adalah pengeluaran isi lambung melalui mulut akibat spasme otot tidak sadar. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% ibu hamil pertama (primigravida) dan 40-60% pada ibu multigravida. Mual dan muntah terus menerus akan menimbulkan komplikasi pada ibu dan janinnya. Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian quacy eksperimen menggunakan rancangan two group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM 1 dan 2, teknik pengambilan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Pengolahan data menggunakan analisa univariat dan bivariat, analisa bivariat menggunakan uji T. Hasil penelitian diperoleh aromaterapi peppermint mempengaruhi pengurangan mual muntah pada ibu hamil TM 1 dan 2 dengan nilai $p : 0,000 < 0,05$.

Kata kunci : ibu hamil, peppermint, mual muntah

Abstract: Pregnancy is a physiological condition that can be followed by a pathological process that threatens the condition of the mother and fetus. One of the problems that can occur during pregnancy TM 1 and 2 is nausea and vomiting. Nausea is an unpleasant feeling related to feeling sick or urges to vomit, while vomiting is the expulsion of stomach contents through the mouth due to involuntary muscle spasms. Nausea and vomiting occur in 60-80% of first pregnant women (primigravidas) and 40-60% in multigravida mothers. Constant nausea and vomiting will cause complications for the mother and the fetus. The aim of this study was to see the effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women. This type of research is a quantitative study using a quacy experimental research design using two group pretest-posttest design. The population in this study were pregnant women with TM 1 and 2, using a purposive sampling technique with a total sample of 30 people. Data processing used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used the T test. The results showed that peppermint aromatherapy affected the reduction of nausea and vomiting in pregnant women with TM 1 and 2 with a value of $p: 0.000 < 0.05$.

Keywords: pregnant women, peppermint, nausea and vomiting

A.Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang paling membahagiakan setiap wanita untuk mencapai kesempurnaan seorang ibu. Selama proses ini ibu akan mengalami beberapa keluhan ataupun ketidaknyamanan selama kehamilan yang mengakibatkan aktivitas ibu hamil terganggu. Ibu harus mampu beradaptasi dengan keluhan yang muncul pada saat hamil, walaupun keluhan tersebut masih tergolong fisiologis dikarenakan adaptasi masa kehamilan, perubahan hormon serta janin mulai membesar sehingga menimbulkan keluhan di daerah punggung, perut, ataupun kaki. Penanganan pada keluhan selama hamil perlu memperhatikan kesehatan ibu dan kesejahteraan janin sehingga tidak menimbulkan resiko bahaya pada ibu dan janin. Mual muntah merupakan salah satu keluhan yang sering dialami pada saat awal kehamilan, Mual muntah atau *morning sickness* atau disebut juga *emesis gravidarum* adalah gejala mual yang terkadang disertai muntah muntah yang terjadi pada awal kehamilan

sehingga menyebabkan asupan gizi ibu hamil berkurang. Penyebabnya yaitu peningkatan kadar hormon HCG, peningkatan kadar bilirubin yang disebabkan karena meningkatnya kadar enzim dalam hati, peningkatan kadar estrogen pada tubuh, kadar gula dalam darah yang rendah. Angka kejadian morning sickness di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil, separuh dari wanita hamil mengalami mual dan muntah (emesis gravidarum), bahkan hanya karena mencium bau makanan tertentu saja. Hampir 50%-90% ibu hamil mengalami mual pada trimester pertama (Handayani, Rika., dkk, 2021).

Ibu yang mengalami mual muntah pada pagi hari hanya sekitar 17%. Suatu penelitian prospektif yang melibatkan 160 ibu menemukan bahwa 74% ibu melaporkan mengalami mual dengan durasi rata-rata selama 34,6 hari, *morning sickness* terjadi hanya pada 1,8% dan 80% ibu melaporkan mengalami mual yang berlangsung sepanjang hari. Hanya setengah dari ibu yang melaporkan tidak mengalami mual dan muntah selama usia kehamilan 14 minggu. *Hyperemesis gravidarum* merupakan manifestasi terberat dari mual dan muntah pada kehamilan. Sebagian besar kriteria diagnostik meliputi mual muntah terus menerus sebelum usia kehamilan 9 minggu, penurunan berat badan > 5% dari berat badan awal, ketidakseimbangan elektrolit (hipokalemia), dan dehidrasi dan atau ketonuria (Amelia, 2020). Ibu hamil yang mengalami *hyperemesis gravidarum grade I* membutuhkan pemenuhan nutrisi dan cairan, personal hygiene oral, istirahat dan dukungan keluarga, diet atau nutrisi yang seimbang (Jumiati, 2022)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian mual muntah dalam kehamilan diperkirakan sedikitnya 14% dari seluruh wanita hamil. Kehamilan dengan *hyperemesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka kejadian yang beragam yakni mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,9% di Norwegia, 1,9% di Turki, 2,2% di Pakistan, dan 10,8% di China. Angka kejadian mual muntah di Indonesia didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 534 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah. Sedangkan angka kejadian *hyperemesis gravidarum* mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan (Masrurroh, 2016). Perbandingan angka kejadian *hyperemesis gravidarum* 4:1000 kehamilan. Diduga 50%-80% ibu hamil mengalami mual muntah dan kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Kartikasari, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mual muntah pada primigravida dipengaruhi oleh kadar hormon kehamilan. Ketika seorang wanita hamil anak pertama, maka kadar hormonal akan mengalami peningkatan lebih dibandingkan wanita multigravida yang sudah mampu beradaptasi dengan hormon kehamilan tersebut dan sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan kelahiran. Sehingga mual muntah yang dialami primigravida biasanya lebih tinggi dibandingkan multigravida (Mariantari, 2014). Upaya dalam menanggulangi mual muntah dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dengan menggunakan antiemetic, antihistamin dan vitamin B dan nonfarmakologis dapat menggunakan terapi herbal yang salah satunya aromaterapi peppermint, aromaterapi lavender, terapi relaksasi dan terapi psikologis. Aromaterapi yang sering digunakan ini bersifat non instruktif, noninvasif, ekonomis, dan tidak memiliki efek samping yang merugikan. (Amelia, 2021).

Menurut penelitian Ramadhaniati (2022) dengan judul Perbedaan Aromaterapi Peppermint dan Aromaterapi Lemon terhadap Kejadian *Emesis Gravidarum* Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang menunjukkan bahwa ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi peppermint terdapat 4 orang dengan frekuensi mual muntah sedang dan 10 orang dengan frekuensi mual muntah ringan dan ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi peppermint terdapat 1 orang dengan frekuensi mual muntah sedang dan 13 orang dengan frekuensi mual muntah ringan. Ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon terdapat 11 orang dengan frekuensi mual muntah sedang dan 3 orang dengan frekuensi mual muntah ringan dan ibu hamil sesudah diberikan terapi aromaterapi lemon terdapat 7 orang dengan frekuensi mual muntah ringan. Ada perbedaan pemberian aromaterapi peppermint dengan pemberian aromaterapi lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang nilai $p < 0,05$.

Terapi aroma dengan menggunakan indera penciuman merupakan salah satu cara yang memiliki reseptor saraf yang berhubungan dengan saluran ke otak sehingga efek yang diberikan dapat langsung dirasakan oleh ibu hamil yang mengalami mual muntah. Terapi yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni dapat membantu memperbaiki atau menjaga Kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Terapi aroma memiliki manfaat beragam, mulai dari pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira dan nyaman (Dhilon, 2018).

Zurida (2018) menyatakan bahwa peppermint mempunyai kandungan yang dapat menanggulangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil, beberapa kandungan yang ada pada peppermint diantaranya adalah 50% menthol dan sekitar 10%-30% methone. Efek karnimatif dan antispasmodic adalah efek yang dihasilkan dari peppermint, dimana kandungannya bekerja secara khusus di saluran pencernaan, diempedu, dan memiliki efek farmakologis. Minyak esensial adalah komponen yang penting dalam aromaterapi, bisa berpengaruh untuk merangsang system limbik yang mempengaruhi dalam mengatur emosi, memori, adrenal, kelenjar hipofise, hipotalamus, dan keseimbangan hormon.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *quacy eksperiment*. Penelitian ini menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design* yang mana rancangan ini dilakukan pengukuran mual muntah yang dilakukan pemberian aromaterapi peppermint dengan yang tidak dilakukan pemberian aromaterapi peppermint (*pretest*) dan dinilai kembali setelah dilakukan pemberian aromaterapi (*pretest*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM 1 dan 2 dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rumbai dengan menggunakan data primer. Pengumpulan data dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah aromaterapi peppermint dan variabel independen mual muntah. Analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan uji T.

C. Pembahasan dan Analisa

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemberian Aromaterapi Peppermint Pada Ibu Hamil di Kota Pekanbaru

Aromaterapi Peppermint	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	15	50
Tidak	15	50
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, diperoleh ibu hamil yang mendapatkan pemberian aromaterapi peppermint sebanyak 15 orang (50%) yang merupakan kelompok intervensi dan ibu hamil yang tidak mendapatkan pemberian aromaterapi peppermint sebanyak 15 orang (50%) merupakan kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil yang Mengalami Mual Muntah di Kota Pekanbaru

Mual Muntah	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	12	40
Tidak	18	60

peppermint efektif untuk mengurangi kejadian mual muntah pada ibu hamil. Pemberian mint oil dilakukan secara ditetaskan sebanyak 4 tetes ke dalam air 20 ml kepada ibu hamil yang mengeluhkan mual muntah. Hasil uji statistic dari pemberian minyak esensial peppermint untuk keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Aromaterapi peppermint dapat menurunkan mual dan muntah dengan cara pemberian inhalasi, ada yang intervensi pemberian terapi ini selama 3 hari, dengan cara menggunakan media tissue yang akan ditetesi 1-5 tetes minyak esensial peppermint lalu tissue tersebut di hirup secara langsung selama sekitar 5-10 menit, lakukan pada saat ibu hamil mengalami mual muntah sebanyak 2 x sehari. Lalu ada yang cara pemberian minyak esensial mint sebanyak 4 tetes dalam air 20 ml dilakukan terhadap ibu hamil yang mengeluhkan mual muntah. Dan terakhir cara meneteskan aroma terapi sebanyak 5 tetes dia tas cottonball dan hirup melalui hidung dengan jarak 1 cm, deep breath sebanyak 4 kali sehari (Suciani, 2021).

Aromaterapi peppermint lebih efektif untuk menurunkan atau mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Mual muntah pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis dialami ibu pada trimester I kehamilan dan mulai menghilang pada trimester II. Hal ini dikarenakan adanya perubahan peningkatan hormon pada saat hamil yakni progesterone, estrogen dan HCG. Pemberian aromaterapi peppermint merupakan salah satu cara non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah yang sangat efektif untuk ibu hamil karena tidak memiliki efek samping yang dapat digunakan sesuai kondisi dan kebutuhan ibu hamil. Pemberian aromaterapi dengan cara di hirup dikarenakan aromaterapi peppermint mengandung bahan-bahan yang sangat baik untuk relaksasi dan menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Kandungan menthol yang terdapat dari daun mint dapat meringankan kembung, meringankan mual muntah, meringankan kram, dan mempercepat sirkulasi (Zuraida, 2018).

Aromaterapi peppermint efektif mengatasi mual muntah pada ibu hamil dikarenakan aromanya yang segar dan mampu memperbaiki suasana hati, menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang penyembuhan. Aromaterapi ini memiliki aroma yang khas bagi indera penciuman ibu hamil yang mengalami mual muntah yakni aroma yang segar yang membuat ibu nyaman dan menenangkan. aromaterapi peppermint ini sangat praktis digunakan dan mudah didapat sehingga ibu tidak memiliki rasa khawatir dalam penerapannya sehari-hari. Dengan cara yang mudah ini ibu dapat merasakan pengurangan mual muntah yang dirasakan tanpa harus menggunakan terapi obat-obatan/farmakologi sehingga dengan teatasinya mual muntah secara invasive ini membuat ibu tidak perlu khawatir terhadap efek mual muntahnya. Ibu dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang cukup selama kehamilannya dan dapat menjalani aktivitas sehari-hari.

D.Penutup

berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil di Kota Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa: adanya pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah ibu hamil di kota pekanbaru dengan $p_{value} < 0,05$ (0,000). Aromaterapi peppermint memiliki aroma yang khas dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil, menjadikan ibu merasa nyaman dan rileks. Aromaterapi peppermint ini sangat mudah digunakan tanpa harus menggunakan terapi farmakologi sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang cukup selama kehamilan dan dapat beraktivitas seperti biasanya.

Daftar Pustaka

- Amelia P, & Rosyidah R. 2021. Buju Ajar Mata Kuliah Evidance Based Midwifery. UMSIDA Press.
- Dhilon, Anggraini D, Dkk. 2018. Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Vol 2, No 1.

- Handayani, Rika dkk. 2021. *Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*. Kediri: Eureka Media Aksara.
- Jumiati, Et.All. 2022. *Asuhan Kebidanan Pada Ny. R dengan Hyperemesis Gravidarum Grade I*. *Jurnal Kesehatan As-Shiha* Vol 2, No 1.
- Kartikasari, I R, dkk. 2017. *Aromaterapi Pappermint Untuk Menurunkan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil*. Surya.a
- Mariantari, 2014. *Hubungan Dukungan Suami, Usia Ibu, dan Gravida Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum*.
- Masruroh, Siti, Dkk. 2016. *Jurnal Penelitian yang berjudul “Khasiat Jahe sebagai anti muntah pada wanita hamil tahun 2016’ Palembang*.
- Ramadhaniati, Y Dkk. 2022. *Perbedaan Pemberian Aromaterapi Peppermint dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 4, No 3.
- Suciani, N R, Dkk. 2021. *Aromaterapi Peppermint Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Prosiding Kebidanan Seminar Nasional “Bidan Tangguh Bidan Maju”*. 205-211.
- Yantina, Y Dkk. 2016. *Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Luma Kabupaten Pesawaran Tahun 2016*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. Vol 2, No 4.
- Zuraida, & Sari, Z. E. D. 2018. *Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017*. *MENARA Ilmu*, 142-143.