

The Effect Of Peppermint Aromatherapy Onnausea, Vomiting In First Trimester Pregnant Womenat Bangetayu Health Center

Raina Lola Fauzia¹, Amanda Via Maulinda², Amelia Nur Hidayanti³

ABSTRACT

Nausea and vomiting are common symptoms that are often found in first trimester pregnancy but can have an impact on the physical and mental condition of pregnant women. The incidence of nausea and vomiting in pregnant women in Bangetayu Health Center is 63 people. Peppermint aromatherapy can help to reduce nausea and vomiting. This study for to know the effect of peppermint aromatherapy on changes in nausea and vomiting in pregnant women with emesis gravidarum. Type of research is Quasy Ekasperiment, the one group pre post testdesign, samples of pregnant women gestational age 0 - 12 weeks with nausea and vomiting and selected by purposive sampling, data were tested with Paired t Test and Wilcoxon. P-value 0,000. There are influence of peppermint aromatherapy on changes in nausea and vomiting in pregnant women with emesis gravidarum. Pregnant women who experience nausea and vomiting are not normal to be able to use peppermint aromatherapy to reduce nausea and vomiting.

Keyword: Age, Anemia, KEK, Low birth Weight

Mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I namun dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental ibu hamil. Angka kejadian mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Bangetayu sebanyak 63 orang. Aromaterapi peppermint dapat membantu mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan keluhan mual muntah. Jenis penelitian *Quasy Ekasperiment, the one group pre post test design*, sampel ibu hamil umur kehamilan 0 - 12 minggu sebanyak 18 ibu hamil dengan mual muntah dan dipilih dengan *purposive sampling*, data di uji dengan *Paired t Test dan Wilcoxon*. *P-value 0,000*. Ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan keluhan mual muntah. Ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menggunakan aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah.

Kata kunci: aromaterapi peppermint, mual muntah, ibu hamil

Authors Correspondence

¹Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati

²Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati

³Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati

Alamat Korespondensi: raina@stikesbup.ac.id

Published Online

doi:

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan masalah yang sangat penting diperhatikan. WHO (*World Health Organization*) memperkirakan angka kematian ibu se-besar 500.000 jiwa setiap tahun. AKI di Indonesia mencapai 359/100.000 KH. Target *Sustainable Development Goals* (SDGs) di tahun 2030 yaitu mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70/100.000 KH. Profil Dinkes Kota Semarang (2018) menyatakan jumlah ka-sus kematian ibu di Jawa Tengah pada tahun 2016 sebanyak 602 kasus (109,65/100.000 KH) sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 475 kasus (88,05/-100.000 KH). Angka kejadian mual muntah pada ibu hamil tahun 2011 di Jawa Tengah sebesar 75,16% dari 126.644 jiwa. Mual dan muntah terjadi sekitar 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida (WHO, 2016)

Berdasarkan laporan Puskesmas jumlah kematian ibu maternal di Kota Semarang pada tahun 2016 sebanyak 32 kasus dari 26.337 ke-lahiran hidup atau sekitar 121,5 per 100.000 KH. Angka kematian Ibu (AKI) mengalami pe-nurunan dari tahun-tahun sebelumnya yaitu 128,05 per 100.000 KH pada tahun 2015 dan 122,25 per 100.000 KH pada tahun 2014. Jika dilihat dari jumlah kematian Ibu, juga terdapat penurunan kasus yaitu 35 kasus pada tahun 2015 menjadi 32 ka-sus di

tahun 2016 (Profil Dinkes Kota Semarang, 2016)

Mual (nausea) dan muntah (emesis) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari gejala-gejala ini kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Denise Tiran, 2013).

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (luteinizing hormone) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan (Mufdilah, 2012).

Aromaterapi peppermint adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (*essen-tial oil*). Proses ekstraksi (penyulingan) minyak esensial ini secara umum dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu penyulingan dengan air (direbus), penyulingan dengan air dan uap (dikukus), dan penyulingan dengan uap (diuapkan). Daun mint bermanfaat sebagai antibakteri untuk mengatasi kesehatan organ mulut dan gigi serta merangsang produksi air liur. Selain itu, daun mint mengatasi masalah pernapasan dan peradangan, meningkatkan kerja sistem pencernaan, mencegah heartburn, meringankan rasa mual dan kembung, merelaksasikan kerja otot polos di perut sehingga terhindar dari kram otot. Daun mint juga dapat meningkatkan kelembaban kulit, mengobati jerawat, mengangkat sel mati, menghaluskan kulit. Serta vitamin A mampu mengontrol minyak berlebih (Andria Agusta, 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan bulan Juni-Juli 2019 menggunakan kuantitatif dengan desain *quasy experimental the one group pretest posttest de-sign*. Populasi adalah ibu hamil dengan mual muntah di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang sebanyak 59 orang.

Studi pendahuluan di Puskesmas Bangetayu Semarang, diperoleh data ibu hamil pada tahun 2017 sebanyak 2.184 ibu hamil, ibu hamil yang mengalami mual muntah 59 orang. Tahun 2018 sebanyak 2.292 ibu hamil, 63 ibu hamil mengalami mual muntah. Wawancara dengan bidan koordinator di dapatkan data ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas pada 3 bulan terakhir dari bulan Oktober sampai dengan Desember 2018 sebanyak 593 orang dan ibu hamil yang mengalami hipertensi berjumlah 26 orang. Intervensi yang diberikan untuk mencegah terjadinya mual muntah berat bidan di Puskesmas Bangetayu memberikan konseling pada ibu hamil tentang hal-hal yang dapat terjadi pada ibu dan janinnya. Menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi B6.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

Sampel berjumlah 18 orang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi diberikan aromaterapi peppermint. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner PUQE yang mengukur frekuensi mual muntah selama 7 hari sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint pada ibu

hamil trimester I. Analisa data yang digunakan adalah *paired t test* dan uji parametris *Wilcoxon*

terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang dengan jumlah sampel 18 responden sebagai berikut:

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tentang penagruh pemberian aromaterapi peppermint

Tabel 1. Frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi peppermint di Puskesmas Bangetayu Semarang

Frekuensi Mual Muntah	Median	Std.Deviasi	N. Minimum	N. Maximum
Sebelum	9,00	±0,786	8	10

Sumber: Data primer, 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint memiliki rata – rata

9,00, dengan frekuensi mual muntah terendah 8, frekuensi mual muntah tertinggi 10 dan standar deviasi ±0,786.

Tabel 2. Frekuensi mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi peppermint di Puskesmas Bangetayu Semarang

Frekuensi Mual Muntah	Median	Std.Deviasi	N. Minimum	N. Maximum
Sesudah	6,00	±0,676	5	7

Sumber: Data primer, 2019

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint memiliki rata – rata

6,00, dengan frekuensi mual muntah terendah 5, frekuensi mual muntah tertinggi 7 dan standar deviasi ±0,676.

Tabel 3. Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Semarang

Frekuensi Mual Muntah	Median	Std.Deviasi	p value
Sebelum	9,00	±0,786	0,000
Sesudah	6,00	±0,676	
Selisih	3	±0,11	

Sumber: Data primer, 2019

Tabel 3 disimpulkan bahwa nilai tengah frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebesar 9,00 dan

setelah diberikan aromaterapi peppermint sebesar 6,00, Perbedaan frekuensi mual muntah berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh

nilai p value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p -value $\leq 0,05$, maka H_a diterima, artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p -value 0,000 yaitu nilai p -value $\leq 0,05$ berarti secara statistik ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bnagetayu Kota Semarang. Aromaterapi peppermint diberikan selama 7 hari secara berturut-turut dengan minyak atsiri didalam aromaterapi peppermint memiliki kandungan *menthol* dan *methanol* serta cara pemberian aromaterapi peppermint menggunakan *tissue* yang diberikan 2-3 tetes minyak peppermint dan dihirup sebanyak 3 kali pernapasan diulangi sampai 5 menit.

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (luteinizing hormone) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit.

terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Semarang. Pengaruh dapat dilihat dari selisih sebelum dan sesudah intervensi yaitu $3 \pm 0,11$.

HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan. (Mufdilah, 2012)

Kandungan utama daun mint adalah minyak atsiri yang komponennya terdiri dari menthol, monoterpen lainnya termasuk menthone (10-40%), mentil asetat (1-10%), menthofuron (1-10%), cincol (eucalyptol, 2-13%) dan limonene (0,2-6%). Monoterpen seperti pinene, terpinene, myrcene, β -caryophyllene, piperitone, piperitenon, piperitone oksida, pulegone, eugenol, menthone, isomenthone, carvone, cadinene, dipentene, linalool, α -phellendrene, ocimene, sabinene, terpinolene, γ -terpinene, fenchrome, ρ -menthane dan β -thujone juga hadir dalam jumlah kecil. Selain itu daun mint juga mengandung flavonoid, phenolic acids, triterpenes, vitamin C dan provitamin (precursor vitamin) A, mineral fosfor, besi, kalsium,

dan potasium. Minyak atsiri dalam industri digunakan sebagai antibakteri, antifungi, antiseptik, pengobatan lesi, antinyeri, dapat digunakan sangat luas dan spesifik, khususnya dalam berbagai bidang industri. Banyak contoh kegunaan minyak atsiri, antara lain dalam industri kosmetik (sabun, pasta gigi, sampo, dan losion), dalam industri makanan digunakan sebagai bahan penyedap atau penambah cita rasa, dalam industri pasrfum sebagai pewangi dalam berbagai produk minyak wangi, dalam industri bahan pengawet bahkan digunakan pula sebagai insektisida. (Elisabeth, 2015)

Kondisi responden sebelum diberikan aromaterapi mengalami mual muntah sedang tetapi masih bisa melakukan aktivitas di ru-mah. Cara mengatasi mual muntah yang dialami ibu yaitu dengan minum teh dan makan permen, sedangkan sesudah diberikan aromaterapi peppermint mual muntah ibu hamil berkurang menjadi mual muntah kategori ringan. Terapi aromaterapi peppermint dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil,

SIMPULAN

Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil penulis ingin menyampaikan beberapa saran kepada institusi, tenaga

terapi ini dapat diberikan selama 5 menit setiap hari. Cara kerja aromaterapi peppermint dapat mempengaruhi saraf *olfactorius* yang kemudian akan dikirim ke sistem *limbic*. Stimulan yang di kirim ke sistem *limbic* akan merangsang *hipotalamus* yang kemudian akan merangsang saraf *vagus*. Saraf *vagus* akan menyampaikan *impuls parasimpatis* ke jantung sehingga terjadilah penurunan frekuensi dan *kontraktilitas* jantung. (Aini, 2010)

Penelitian ini didukung oleh Dwi Rukma Santi (2013) yaitu pengaruh pemberian aromaterapi Blended Pppermint dan Ginger Oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester I dengan hasil p-value $(0,001) < (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

kesehatan, ibu hamil dan pe-neliti selanjutnya agar mampu menerapkan metode nonfarmakologi seperti aromaterapi peppermint dan untuk menambah wawasan bahwa aromaterapi peppermint dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil serta cara penggunaan aromaterapi sangat mudah dan praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. H. 2010. *Panduan Praktis Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 8-10.
- Agusta, Andria. 2012. *Aromaterapi, Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Denise, Tiran. 2013. *Seri Asuhan Kebidanan Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta : EGC.
- Dwi Rukma. 2017. Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Rengel.
- Elisabeth. 2015. *Metode Farmakologi dan Non Farmakologi dalam Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Mufdilah. 2013. *Konsep Kebidanan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- WHO, UNICEF, UNFPA. Word Bank Group and the United Nations Popilation Division High-lights Progress. 2015. *Maternal Deaths Fell 44% Since 1990. 1990 to 2015*.