

PENGARUH AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Raina Lola Fauzia¹, Dyah Ayu Wulandari², Sawitry³

¹Universitas Sebelas Maret

^{2,3}STIKes Karya Husada Semarang

E-mail: rainafauzia@student.uns.ac.id

Abstrak

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 yang terjadi di Puskesmas Bangetayu sebanyak 63 orang. Untuk mengatasi mual muntah dengan cara non farmakologi yaitu dengan memberikan aromaterapi peppermint yang mengandung minyak atsiri (menthol dan menthone) kandungan tersebut dapat mengurangi mual muntah. Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu 2019. Populasi penelitian adalah ibu hamil sebanyak 43 ibu. Sampel penelitian adalah 18 ibu hamil. Teknik sampling dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu (P -value = 0,000). Tenaga kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai masukan upaya peningkatan kualitas pelayanan asuhan sayang ibu dengan menerapkan metode non farmakologi dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil.

Kata kunci : aromaterapi peppermint; mual muntah; ibu hamil.

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 that occurred in Bangetayu Health Center as many as 63 people. To overcome nausea and vomiting by non-pharmacological methods, namely by giving peppermint aromatherapy containing essential oil (menthol and menthone), the content can reduce nausea and vomiting. To determine the effect of peppermint aromatherapy on the frequency of nausea vomiting in first trimester pregnant women in the 2019 Bangetayu Health Center. The population of the study was 43 pregnant women. The study sample was 18 pregnant women. The sampling technique in the study was purposive sampling. Data analysis used Wilcoxon test. There was an effect of peppermint aromatherapy on nausea vomiting in first trimester pregnant women in Bangetayu Health Center (P -value = 0,000). Health workers can make the results of this study as input for efforts to improve the quality of maternal care services by applying non-pharmacological methods in handling nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords : *peppermint aromatherapy; nausea and vomiting; pregnant women.*

LATAR BELAKANG

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan masalah yang sangat penting diperhatikan.WHO (*World Health Organization*) memperkirakan angka ke-matian 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 kema-tian ibu hingga di bawah 70/100.000 KH. Profil Dinas Kesehatan 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 ke-matian 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 20-14.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 dilaku-kan dengan tiga cara, yaitu penyulingan de-ngan 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).

Studi pendahuluan di Puskesmas Bangetayu Semarang, diperoleh data ibu ha-mil 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.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan bulan Juni-Juli 2019 menggunakan kuantitatif dengan desain *quasy experimental the one group pre post test de-sign*. Populasi adalah ibu hamil dengan mual muntah di Puskesmas Bangetayu Kota Sema-rang sebanyak 59 orang. Sampel berjumlah 18 orang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi diberikan aromaterapi peppermint. Teknik pengumpulan data dengan quesioner 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*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang dengan jumlah sampel 18 responden sebagai berikut:

1. Frekuensi Mual Muntah Sebelum diberikan Aromaterapi Peppermint

Tabel 1.1 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	$\pm 0,786$	8	10

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dijelaskan 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 $\pm 0,786$.

2. Frekuensi Mual Muntah Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint

Tabel 1.2 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	$\pm 0,676$	5	7

Berdasarkan tabel 1.2 dapat dijelaskan 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 $\pm 0,676$.

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil

Tabel 1.3 Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Semarang

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

Berdasarkan tabel 1.3 dapat disimpulkan bahwa nilai tengah frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebesar 9,00 dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint sebesar 6,00. Perbedaan frekuensi mual muntah berdasarkan uji wilcoxon diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu Semarang yang dapat dilihat dan selisih sebelum dan sesudah intervensi yaitu $3 \pm 0,11$.

Hasil penelitian menunjukkan mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint memiliki rata – rata 9,00. Rata – rata pada saat sebelum diberikan aromaterapi peppermint adalah 9 yang artinya dapat dikategorikan kebanyakan ibu hamil masih mengalami mual muntah sedang dengan ciri – ciri ibu terlihat lemah, nafsu makan sedikit berkurang dan aktifitasnya sedikit terganggu.

Hasil penelitian menunjukkan mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint memiliki rata – rata 6,00, dengan frekuensi mual muntah terendah 5, frekuensi mual muntah tertinggi 7 dan standar deviasi $\pm 0,676$. Rata – rata pada saat sesudah diberikan aromaterapi peppermint adalah 6 yang artinya dapat dikategorikan kebanyakan ibu hamil mengalami mual muntah ringan dengan ciri – ciri ibu terlihat lemah dan lidah mengering, namun nafsu makan sudah seperti normal kembali dan frekuensi mual muntah menurun. Ibu menyukai aromaterapi yang diberikan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agnes (2017) dengan hasil yang diperoleh p value sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil.

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 Bangetayu Kota Semarang. Aromaterapi peppermint

diberikan selama 7 hari secara berturut-turut dengan minyak atsiri didalam aromaterapi peppermint memi-liki 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. 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, paperitone, 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 rumah. 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, terapi ini dapat diberikan selama 5 menit setiap hari. Cara kerja aromaterapi peppermint dapat mempengaruhi saraf *olfaktorius* 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

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 kesehatan, ibu hamil dan panneliti 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang ikut mendukung dalam penelitian ini terutama Dinas Kesehatan Kota Semarang, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kota Semarang dan Kepala Puskesmas Bangetayu Kota Semarang yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriaansz, Wiknjosastro, H dan Waspodu. (2011). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Afrizal. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif: Sebuah Upaya Mendukung*

- Penggunaan Penelitian Kuantitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Agusta, Andria. (2012). *Aromaterapi, Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Ahyar. (2013). *Cara Membuat dan Contoh Daftar Pertanyaan Penelitian (Kuesioner)*. Jakarta :Bumi Aksara.
- Aini, S. H. (2010). *Panduan Praktis Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 8-10.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ash Shayim, Muhammad. (2012). *Sehat dengan Herbal Pilihan*. Solo : Pustaka Arafah.
- Astuti, Maya. (2010). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Budiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, Ratna Pudiastuti. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Hamil Normal dan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2017). *Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2016*. Jawa Tengah.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2018). *Profil Kesehatan Kota Semarang tahun 2017*. Jawa Tengah.
- Elisabeth. (2015). *Metode Farmakologi dan Non Farmakologi dalam Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Flaxman S.M, Sherman P.W. (2010). *Morning sickness: a mechanism for protecting mother and embryo*. Q. Rev. Biol. 75:113–148.

- Hidayat, Asri dan Mufdlilah. (2013). *Konsep Kebidanan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Hollingworth. (2011). *Diagnosis Banding dalam Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Indah, Ratih. (2017). Aromaterapi Peppermint untuk menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs). (2015). Jakarta: Kemenkes RI.
- Leveno. (2010). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Maulana, Mirza. (2016). *Panduan Lengkap Kehamilan*. Yogyakarta : Kata Hati.
- Mochtar, Rustam. (2011). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mufdilalah. (2012). *Konsep Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho. (2012). *Patologi Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pantikawati, Saryono. (2010). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rukma, Dwi. (2013). PengaruhAromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban.
- Sastrawinata, S. (2012). *Obstetri Fisiologi dan Patologi*. Jakarta: EGC.
- Sofian. (2011). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Sulistyawati. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tiran, Denise. (2013). *Seri Asuhan Kebidanan Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta : EGC.
- Widya, Agnes. (2017). Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati.

Wiknjosastro, Hanifa. (2010). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

World Health Organization (WHO). (2015). *Angka Kematian Ibu dan Bayi*. Amerika: WHO.