



EDUKASI DAN INTERVENSI AROMATERAPI PAPPERMINT DAN AROMATERAPI GINGER UNTUK MENGATASI EMESIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Triana Indrayani*, Andi Julia Riviana

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, RT.14/RW.7, Pejaten Bar., Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan menyebabkan mual dan muntah yang dikenal sebagai emesis gravidarum, yang disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen atau subunit beta Human Chorionic Gonadotropin (beta-HCG). Komplikasi dari emesis menjadi hyperemesis gravidarum dan berdampak pada janin bayi lahir dengan berat rendah dan kelahiran prematur. Penatalaksanaan emesis dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi, Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui efektifitas aromaterapi pappermint dan ginger untuk mengatasi emesis pada ibu hamil. Metode yang digunakan melalui tiga tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan melakukan pengukuran tingkat muntah menggunakan lembar kuisisioner PUQE-24 pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa aromaterapi pappermint oil lebih dominan dari pada ginger oil.

Kata kunci: aromaterapi ginger; aromaterapi pappermint; emesis

EDUCATION AND INTERVENTION OF PAPPERMINT AROMATHERAPY AND GINGER AROMATHERAPY TO OVERCOME EMESIS IN 1ST TRIMESTER PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Pregnancy causes nausea and vomiting known as emesis gravidarum, which is caused by increased levels of estrogen or the beta subunit of Human Chorionic Gonadotropin (beta-HCG). Complications from emesis become hyperemesis gravidarum and impact the fetus with low birth weight and premature birth. Management of emesis can be done with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. The aim of this community service activity is to determine the effectiveness of peppermint and ginger aromatherapy to treat emesis in pregnant women. The method used goes through three stages, namely the planning stage, implementation stage and evaluation stage. Evaluation was carried out by measuring the level of vomiting using the PUQE-24 questionnaire sheet in pregnant women after being given aromatherapy. The results of this activity show that peppermint oil aromatherapy is more dominant than ginger oil. Keywords: Ginger Aromatherapy, Peppermint Aromatherapy, Emesis

Keywords: *emesis; ginger aromatherapy; peppermint aromatherapy*

PENDAHULUAN

Selama trimester pertama kehamilan, emesis gravidarum adalah masalah obstetrik yang umum terjadi pada 50-80% wanita hamil. Ini dimulai pada pagi hari dan sering berlanjut sepanjang hari, dan jika tidak diobati, dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan yang mempengaruhi kualitas hidup ibu, kehamilan, dan janin (Syaiful & Fatmawati, 2019). Pada Kehamilan wanita mengalami perubahan anatomi dan fisiologis yang signifikan terhadap perkembangan janin dan perlindungan ibu-janin selama kehamilan (Mascarenhas et al., 2022).

Kehamilan menyebabkan mual dan muntah yang dikenal sebagai emesis gravidarum, yang disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen atau subunit beta Human Chorionic Gonadotropin (beta-HCG) (Lumbanraja, 2017). Muntah (emesis) biasanya berkembang pada sekitar 5 minggu kehamilan, puncaknya pada sekitar 9 minggu, dan menghilang sekitar 16 atau 18 minggu (Manuaba & Manuaba, 2019). Biasanya muntah terjadi di pagi hari (disebut morning sickness), meskipun bisa terjadi kapan saja. Wanita dengan morning sickness diharapkan menambah berat badan agar tidak mengalami dehidrasi (Siwi & Winarsih Nur Ambarwati, 2017). Komplikasi dari emesis menjadi hyperemesis gravidarum dan berdampak pada janin bayi lahir dengan berat rendah dan kelahiran prematur (Ning Atiqoh, 2020).

Penatalaksanaan pasien dengan mual dan muntah kehamilan, juga dikenal sebagai emesis gravidarum, tergantung pada intensitas gejala, bagaimana gejala mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup mereka, dan keamanan pengobatan untuk ibu dan janin (Budi Cahyanto et al., 2020). Metode pengobatan emesis sangat beragam dan mencakup tindakan konservatif seperti perubahan gaya hidup atau pola makan, penggunaan obat, dan rawat inap untuk cairan parenteral (Ginting, 2020). Nutrisi enteral atau parenteral mungkin diperlukan bagi mereka yang mengalami penurunan berat badan persisten meskipun telah dilakukan intervensi ini, meskipun hal ini jarang terjadi (Hasnawati, 2023).

Terapi farmakologi menimbulkan efek samping, seperti yang terjadi pada beberapa kasus mual dan muntah, terapi nonfarmakologi diperlukan sebagai pengobatan alternatif atau pengobatan komplementer (Mulyani et al., 2023). Aromaterapi, sebuah teknik terapeutik yang menggunakan minyak esensial yang membantu ibu hamil merasa lebih tenang selama kehamilan, adalah salah satu cara non-farmakologi untuk mengobati emesis gravidarum. Pengobatan ini mudah dilakukan, tidak mahal, dan tidak terlalu mahal (Effendi, 2021). Aromaterapi yang dapat digunakan pada ibu hamil dengan gangguan mual muntah seperti lavender, jeruk limau, kamomail, jahe, peppermint, dan lemon (Fajriah, 2021). Aromaterapi adalah praktik integratif dan saling melengkapi yang berasal dari zaman kuno yang bekerja melalui pemberian minyak esensial (Kholilah et al., 2023). Hasil penelitian di Tuban menunjukkan beberapa manfaat dari terapi komplementer aromaterapi pappermint dan ginger untuk mengatasi emesis pada ibu hamil khususnya Trimester satu (Santi, 2013). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aromaterapi pappermint dan ginger untuk mengatasi emesis pada ibu hamil.

METODE

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswi beserta dosen pendamping. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 40 ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 20 orang diberikan intervensi menggunakan aromaterapi papermint dan 20 orang diberikan aromaterapi ginger. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aromaterapi papermint dan ginger untuk mengatasi emesis. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu : Pertama adalah perencanaan (pengajuan ijin ke tempat kegiatan), Kedua adalah tahap pelaksanaan yaitu mempersiapkan alat dan bahan dan pemberian intervensi berupa pemberian aromaterapi. Tahap ke tiga adalah evaluasi pengukuran mual menggunakan salah satu instrumen yaitu lembar kuisioner PUQE-24 (Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea), pada tahap pelaksanaan responden diberikan aromaterapi digunakan dengan cara meneteskan aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes pada sebuah kassa kemudian dihirup dengan jarak 3 cm dari hidung selama 5 menit setiap pagi hari selama 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan surat ijin kegiatan, sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan seperti aromaterapi dan alat difuser dan PPT untuk memberikan penyuluhan tentang aromaterapi. Setelah diberikan penjelasan ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat diberikan informed consent dan diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi ginger, aromaterapi digunakan dengan cara meneteskan aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes pada sebuah kassa kemudian dihirup dengan jarak 3 cm dari hidung selama 5 menit setiap pagi hari selama 7 hari.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan pengukuran mual menggunakan salah 1 instrumen PUQE (Pregnancy Unique Quantification of Emesis). Dari hasil intervensi didapatkan data pemberian uap aroma terapi papermint oil di dapatkan hasil tingkat emesis gravidarum berdasarkan tingkat PUQE yaitu dari 95% responden yang mengalami mual muntah sedang dan 5% responden mengalami mual muntah ringan. Kemudian setelah diberikan uap aromaterapi papermint oil yang mengalami mual muntah ringan, menjadi 40% responden yang tidak mengalami mual dan muntah, 45% responden yang mengalami mual dan muntah ringan, 15% responden yang mengalami mual dan muntah sedang, terjadi penurunan emesis gravidarum di mana hasil pemberian uap aroma terapi papermint oil dari 95% responden mengalami mual muntah sedang menurun menjadi 15% responden yang mengalami mual dan muntah sedang.

Dari hasil intervensi pemberian uap aroma terapi Ginger oil didapatkan hasil tingkat emesis emesis gravidarum berdasarkan tingkat PUQE yaitu terdapat 3 responden (15%) yang mengalami mual dan muntah ringan, 14 responden (70%) yang mengalami mual dan muntah sedang, serta 3 responden (15%). Kemudian setelah diberikan uap aromaterapi Ginger oil yang mengalami mual muntah ringan 1 responden (5%) yang tidak mengalami mual dan muntah, 13 responden (65%) yang mengalami mual dan muntah ringan, 6 responden (30%) yang mengalami mual dan muntah sedang, terjadi penurunan pada pemberian uap aromaterapi Ginnger oil 14 responden (70%) yang mengalami mual dan muntah sedang menurun menjadi 6 responden (30%) yang mengalami mual dan muntah sedang. Dengan demikian uap aromaterapi pappermint oil lebih dominan dari pada ginger oil.

Salah satu masalah obstetrik yang umum adalah emesis gravidarum, yang menyerang 50-80% wanita hamil pada trimester pertama dan sering berlanjut sepanjang hari. Kondisi kehamilan yang tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi yang mempengaruhi kualitas hidup ibu, kehamilan, dan janin. Ada kemungkinan bahwa emesis gravidarum berkembang menjadi hiperemesis gravidarum (Budiasih et al., 2023). Dampak dari mual muntah pada ibu hamil dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit (Pebrianthy & Sitonga, 2021), bila tidak ditangani mual muntah ini akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum (Marlin, 2018). Penatalaksanaan mual muntah selama kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan farmakologi menggunakan obat (Vitamin B6, Ondansentron, Doksilamin dan Demenhidrinat) (Ajeng Novia Dwi Utami et al., 2022), sedangkan tindakan non farmakologi yaitu dengan pengaturan pola makan, menghindari ketegangan, menghindari mengkonsumsi kopi/kafein, tembakau, rokok, melakukan akupuntur atau hypnosis,serta mengkonsumsi jahe (Susanti & Taqiyah, 2021), aromaterapy (Khadijah, 2020) dan akupresur (Wardani Tanjung et al., 2020).

Aromaterapi yang aman diberikan pada ibu hamil papermint, jahe, lavender, lemon dan kenanga (Farrar & Farrar, 2020). Cara pemberian aromaterapi dapat dilakukan secara inhalasi atau dioleskan langsung pada kulit (Khadijah, 2020). Kandungan minyak atsiri mampu menghalangi serotonin, yaitu suatu neurotransmitter sistim saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi Human Chorionic Gonaldotrophin ke lambung yaitu sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehinggla rasa mual dan muntah berkurang (Romauli, 2023). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung dari beberapa hasil research dari oktavian (2022) yang menyatakan pada 7 hasil review literatur yang dilakukan terbukti bahwa pemberian aromaterapi lemon dan peppermint berpengaruh dan efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama (Oktaviarini, 2022). Hal ini juga didukung oleh penelitian Hires et al (2022) yang menyatakan bahwa papermint dan jahe efektif untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Hires et al., 2022).

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini menunjukkan hasil bahwa aromaterapi pappermint oil lebih dominan dari pada ginger oil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng Novia Dwi Utami, 1810201011, Yuni Purwati, S. K., & Diah Nur Anisa, S. K. (2022). Efektivitas pemberian aromaterapi terhadap tingkat emesis gravidarum: Literature review [S1_sarjana, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib.unisayogya.ac.id/6305/>
- Budi Cahyanto, E., Sumiyarsi Sukamto, I., Nugraheni, A., Musfiroh, M., M.Keb, N. B. A., SST, Novika, SST., M.Kes, D. R. G. H., Keb, E. R. F., S. S. T. ., M., S.ST., M.Keb, S. N., M.Keb, I. I. K., S. S. T., M.Keb, A. N. S., SST, Maulida, SST., M.Keb, L. F., & S.Kep, Ns, M.Kes, D. S. M. (2020). ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER BERBASIS BUKTI. Cv Al Qalam Media Lestari.
- Budiasih, S., Rifiana, A. J., & Indrayani, T. (2023). Perbandingan Efektivitas Uap Aromaterapi Lemon Dengan Ginger Oil Terhadap Emesis Gravidarum Di Tpm Ef Tangerang Banten Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.36577/jkkh.v11i1.570>
- Effendi, M. B. (2021). Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi D-3 Keperawatan.
- Fajriah, L. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama [Other, Universitas Dr. Soebandi]. <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/93/>
- Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical Aromatherapy. *Nursing Clinics*, 55(4), 489–504. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.015>
- Ginting, P. S. M. (2020). Pengaruh Perberian Aromatherapy Citrus Limon Dan Citrus Sinensis Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Tahun 2020. <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/7368>
- Hasnawati, H. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Yang Dirawat Di Bagian Kebidanan Dan Penyakit Kandungan Rsud Dr. La Palaloi Maros Periode Tahun 2019-2021 [Thesis, Universitas Bosowa]. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/5743>
- Hires, C., Hawkins, J., & Dunne, E. (2022). Aromatherapy for First Trimester Nausea, Vomiting, and Subjective Well-Being: A Blinded, Randomized, Placebo Controlled Clinical Trial of Three Essential Oils. *Integrative and Complementary Therapies*, 28(6), 270–275. <https://doi.org/10.1089/ict.2022.29052.chi>
- Khadijah, S. R. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I Di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i2.22>
- Kholilah, K., Ramadhani, I. P., Rizki, F., Fajrin, I., Sakti P, R., M.Keb, I. S., S. ST, M.Keb, L. K., S. S. T. ., Bd, MPH, C. P. K., S. SiT, M.Kes, D. A., S. ST, M.Kes, N. E. W., S. Si T.,

- M.Keb, I. Y. D. R., S. ST, M.Keb, W., SST, M.Keb, A. A., S. Si T., MPH, N. T. S. S., SKM, & M.Kes, W. H., S. SiT. (2023). *Pelayanan Komplementer Kebidanan*. Kaizen Media Publishing.
- Lumbanraja, S. N. (2017). *Kegawatdaruratan Obstetri*.
<https://dupakdosen.usu.ac.id/handle/123456789/69170>
- Manuaba, I. A., & Manuaba, I. B. (2019). *Buku Ajar Patologi Obstetri*. EGC.
- Marlin, D. (2018). *Hiperemesis Gravidarum: Asesmen dan Asuhan Kebidanan*. *Scientia Journal*, 7(2), 151–158.
- Mascarenhas, V. H. A., Caroci-Becker, A., & Riesco, M. L. (2022). Effectiveness of aromatherapy versus standard care on physiological and psychological symptoms in pregnant women: A systematic review protocol. *JBIE Evidence Synthesis*, 20(2), 658. <https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00562>
- Mulyani, Y., Ariani, A., & Tenia, T. (2023). Penerapan Pemberian Akupresur Pc 6 Dan Minuman Jahe Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisolok | *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
<https://www.ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK/article/view/2074>
- Ning Atiqoh, R. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- Oktaviarini, D. (2022). Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama: Literature Review. *Jurnal Medika Utama*, 4(01 Oktober), Article 01 Oktober.
- Pebrianthy, L., & Sitonga, N. (2021). Efektivitas Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester 1. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.297>
- Romauli, S. (2023). Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. 7.
- Santi, D. R. (2013). Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban.
- Siwi, P. O. R., & Winarsih Nur Ambarwati, S. K. (2017). Upaya Perawatan Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I [Diploma, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/52242/>
- Susanti, E. T., & Taqiyah, B. (2021). Literature Review: Pemberian Minuman Jahe Hangat Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7(2), Article 2.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Media

Publishing.

Wardani Tanjung, W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I | Jurnal Education And Development. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2160>

