



Efektifitas Pemberian Aromaterapi Kombinasi Peppermint+Lemon dan Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dan II

The Effectiveness of Giving Peppermint + Lemon Aromatherapy and Lavender Aromatherapy in Reducing the Intensity of Nausea and Vomiting in First and II Trimester Pregnant Women

Resky Wahyuni Imran, S.Tr.Keb.,M.Keb¹, Elfina, ST.,M.Kes², Fadly Umar, SKM.,M.Kes³, Dewi Lestari S.Tr.Keb., M.Keb⁴

1,2,3,4 Akademi Kebidanan Graha Ananda

Korespondensi Penulis: reskywahyuniirman@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan akan berlangsung selama 40 minggu yang dihitung dari menstruasi terakhir. Penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi, diantaranya penggunaan aromaterapi. Peppermint memiliki kandungan mentol yang dapat meringankan mual dan muntah dan kandungan minyak esensial lemon dapat meringankan gejala mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi kombinasi peppermint + lemon dan aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan II. Penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental dengan menggunakan Teknik pre-posttest design. Sampel penelitian sebanyak 48 orang ibu hamil trimester I dan II, dengan Teknik purposive sampling. Instrumen penelitian dengan mengukur nilai indeks PUQE-24. Uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Wilcoxon untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kombinasi peppermint+lemon dan terapi medis, kemudian dilanjutkan uji mann-whitney untuk mengetahui perbandingan efektivitas antara Kedua kelompok. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi peppermint+lemon dan Lavender) sebelum dilakukan tindakan didapatkan nilai sebesar $13 \pm (12-15)$ dan sesudah dilakukan tindakan menjadi $2 \pm (1-6)$, sehingga hasil didapatkan menunjukkan bahwa terdapat penurunan mual dan muntah sebelum dan sesudah tindakan dengan $P\text{value}=0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) yang artinya adanya pengaruh setelah diberikan kombinasi aromaterapi peppermint+lemon dan aromaterapi Lavender. Sedangkan Hasil uji mann-whitney pada kedua kelompok yaitu pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi peppermint+lemon) didapatkan nilai yaitu $2 \pm (1-6)$, dan pada kelompok Lavender (terapi medis) didapatkan nilai yaitu $8 \pm (5-9)$. Sehingga didapatkan nilai $p\text{value}=0,001$ ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan penurunan yang signifikan setelah pemberian aromaterapi kombinasi peppermint dan lemon dibandingkan dengan pemberian terapi medis pada ibu hamil trimester I dan II.

Kata kunci: aromaterapi; lemon; mual dan muntah; peppermint

ABSTRACT

Pregnancy is the growth and development of the fetus from conception to the onset of labor. Pregnancy will last for 40 weeks, counting from the last menstrual period. Treatment of nausea and vomiting during pregnancy can be done pharmacologically and non-pharmacologically, including the use of aromatherapy. Peppermint contains menthol which can relieve nausea and vomiting, and the content of lemon essential oil can relieve symptoms of nausea and vomiting. This study aims to determine the effectiveness of peppermint and lemon combination therapy in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first and second trimesters. The research used was quasiexperimental using the pre-post test design technique. The research sample was 48 pregnant women in the first and second trimesters, using a purposive sampling technique. The research instrument measures the value of the PUQE-24 index. The test used in this study was the Wilcoxon test to determine changes before and after being given a combination of peppermint +lemon aromatherapy and medical therapy, then continued with the Mann-

Whitney test to determine the effectiveness comparison between the two groups. The results of the Wilcoxon test in the intervention group (a combination peppermint + lemon aromatherapy) before the action obtained a value of $13 \pm (12-15)$ and after the action was $2 \pm (1-6)$, so the results showed that there was a decrease in nausea and vomiting before and after the action with P-value = 0.000 ($\alpha \leq 0.05$) which means there is an effect after being given a combination of peppermint + lemon aromatherapy. While the results of the Mann-Whitney test in both groups, namely in the intervention group (aromatherapy combination peppermint+lemon) obtained a value of $2 \pm (1-6)$, and in the control group (medical therapy) the value was $8 \pm (5-9)$. So that a p-value = 0.001 (p-value ≤ 0.05) was obtained, which means that there was a significant difference in reduction after giving aromatherapy a combination of peppermint and lemon compared to giving medical therapy to pregnant women in the first and second trimesters.

Keywords: aromatherapy;lemon; nausea and vomiting; paper mint

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan akan berlangsung selama 40 minggu yang dihitung dari menstruasi terakhir. Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan psikologis, faktor penyebab perubahan psikologis ibu hamil adalah meningkatnya produksi hormon (Pieter and Lubis 2013), (Amir et al, 2020). Data Depkes RI, rata-rata angka kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2021 yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60 hingga 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40 hingga 60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida. Sedangkan data Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2022 kejadian emesis gravidarum mencapai 325 ibu hamil dan kasus ini menurun dari tahun sebelumnya pada tahun 2021, penanganan yang tepat pada ibu dengan emesis gravidarum dapat mencegah terjadinya hiperemesis.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan pemberian obat antiemetik, anti-histamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit. Terapi non- farmakologi dapat dilakukan dengan cara akupunktur, aromaterapi, pendekatan nutrisi, terapi manipulatif, dan psikologis (Tiran, 2008). Hasil penelitian Pawitasari, Utami, dan Rahmalia (2014) menyatakan bahwa Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah. Ini disebabkan oleh kandungan peppermint berupa minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah (Ira, 2012). Sedangkan pada hasil penelitian Yayat, Nurlatifah dan Hastuti (2018), salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan adalah Lemon minyak esensial (Citrus lemon). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi kombinasi peppermint dan lemon dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan II.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan Eksperimen semu (quasi *eksperimen*) dengan *design pre-posttest* yaitu 3 kelompok berpasangan. Sampel dipilih secara acak lengkap (*RAL*) berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*), kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (*post-test*).

HASIL

Dalam penelitian ini dengan menggunakan aromaterapi peppermint + lemon, aromaterapi Lavender kepada ibu hamil untuk dapat menurunkan intensitas mual dan muntah pada trimester I dan II, Dengan hasil penelitian sebagai berikut :

Skala Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint+Lemon , aromaterapi Lavender dan Terapi Medis

Variabel	N	%
----------	---	---

Kombinasi		
Aromaterapi		
Papermint+Lemon dan aroamterapi Lavender	16	50%
1. Sebelum		
2. Sesudah		
Terapi Medis		
1. Sebelum	16	50%
2. Sesudah		

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok aromaterapi papermint+lemon dan kelompok aromaterapi Lavender dan kelompok terapi medis mempunyai nilai N 16 dengan presentase masing-masing 50%.

PEMBAHASAN

Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah. Ini disebabkan oleh kandungan papermint berupa minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah (ira, 2012). Sedangkan pada hasil penelitian Yayat, Nurlatifah dan Hastuti (2018), salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan adalah Lemon minyak esensial (*Citrus lemon*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi kombinasi peppermint dan lemon dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan II.

Menurut penelitian penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan, ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk kerongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hiposis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress memori, keseimbangan hormone dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah (Maternity, 2017).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Vitrianingsih dan Khodijah (2019) menunjukkan rata-rata skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22, 1 dan terjadi penurunan skor mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 19,8 dan terdapat pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester satu. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa peppermint memiliki kandungan zat menthol dan menthone yang berfungsi sebagai antispasmodic dan antiemetika yang dapat mengurangi mual dan muntah. Minyak peppermint memiliki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma yang dingin dan menyegarkan (Rismahara, 2014)

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan skala penilaian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan II setelah diberikan aromaterapi kombinasi papermint+lemon dan terapi medis. Aromaterapi inhalasi lemon

secara efektif dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil (Nani, 2020). Lemon mengandung *limonen citral*, *linalyl*, *linalool*, *terpineol* yang dapat menstabilkan sistem saraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (Campbell, et. al, 2016). Peppermint memiliki aroma yang menyegarkan, wangi, cita rasa yang dingin dan juga melegakan. Aroma wangi daun mint disebabkan karena daun mint mengandung minyak atsiri berupa menthol. Daun mint juga mengandung provitamin A, fosfor, vitamin c, zat besi, kalium dan potassium (Setiawan et.al., 2019). Kandungan zat *menthol* dan *menthone* yang berfungsi sebagai *antispasmodic* dan antiemetika yang dapat mengurangi mual dan muntah (Rismahara, 2014).

KESIMPULAN

Uji Wilcoxon yang dilakukan pada kedua kelompok sebelum dan setelah perlakuan secara signifikan $P=0,001$ ($P<0,05$) dalam menurunkan intensitas mual muntah namun penurunan mual muntah lebih banyak/besar pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi peppermint+lemon) dibandingkan dengan kelompok kontrol (terapi medis). Uji mann-whitney yang dilakukan yakni uji post test antar dua kelompok, dimana pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi peppermint+lemon) menunjukkan hasil signifikan $P = 0,001$ ($P<0,05$) lebih besar/ banyak dalam menurunkan intensitas mual muntah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol (terapi medis).

SARAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan masih jauh dari kata sempurna, pembuatan hak paten dari produk yang dibuat dengan takaran yang telah disesuaikan di harapkan akan memiliki kontribusi dalam ilmu kebidanan dan dapat mencegah terjadinya emesis gravidaru untuk ibu hamil dengan trimester I dan II melalui terapi Non-Farmakologis menggunakan Aromaterapi kombinasi papermint+lemon

DAFTAR PUSTAKA

1. Maternity. Dainty, Ratna Dewi Putri. dan Devy Lestari NA. 2017. Asuhan Kebidanan Komunitas. Yogyakarta: Penerbit Andi.
2. Rismahara. Sonya Evita. Yusniar Siregar. (2014). "Pemberian Aroma Terapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil di PMB Linda Silalahi Pancur Batu".
3. Nani, S. A & Jumiatun, J (2020). Analisis Kesiapan Bidan dalam Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer. Jurnal SMART Kebidanan, 7(2), Pg. 71. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.400> Parwitasari, D. C., Utami, S., Rahmalia. S. (2014). *Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil*. hlm 2.
4. Campbell, Kim, Hilary Rowe, Hussam Azzam, and Carolyn A. Lane. (2016). "The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy." *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* 38(12).

5. Setiawan, A., K. Bambang, dan S.Y. Elly. (2019). Ekstraksi daun peppermint (*Mentha Piperita L.*) menggunakan metode microwave assisted extraction terhadap total fenolik, tanin, flavonoid dan aktivitas antioksidan. Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Semarang, Semarang.
6. Ira, Widiastut. (2012). *Sukses Agribisnis Minyak Atsiri*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
7. Yayat, Suryati, Rima Nurlatifah, and Dwi Hastuti. (2018). "Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Journal PINLITASAM I* 1(1).