

# Pengaruh Aromaterapi *Blended Peppermint* dan *Ginger Oil* terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban

(The Effect of Peppermint and Ginger Blended Aromatherapy Oils on Nausea at the First Trimester Gravidia in Puskesmas Rengel-Tuban District)

Dwi Rukma Santi

STIKES Nahdlatul Ulama, Tuban

## ABSTRAK

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Seratus dari seribu kehamilan, gejala mual dapat menjadi berat bila tidak ditatalaksana dengan baik. Jumlah kunjungan ibu hamil di Puskesmas Rengel didapatkan 58,14% mengeluhkan mual. Oleh karena itu, perlu dilakukan terapi nonfarmakologi yang bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan berupa aromaterapi blended peppermint dan ginger oil untuk menurunkan rasa mual pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan membuktikan pengaruh aromaterapi blended peppermint dan ginger oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan desain *One Group Pre-Post Test Design*. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester satu periode Bulan September sampai Oktober Tahun 2013 di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. Besar sampel adalah 41 orang dengan teknik sampling *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui observasi. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,0001$  ( $p < 0,05$ ), maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh aromaterapi blended peppermint dan ginger oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. Saat ini penggunaan aromaterapi blended peppermint dan ginger oil oleh ibu hamil trimester satu adalah salah satu cara alternatif untuk menurunkan frekuensi rasa mual karena terbukti penggunaannya mudah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping serta tidak merugikan kondisi ibu dan calon bayi.

**Kata kunci:** mual, aromaterapi campuran peppermint dan ginger oil, ibu hamil muda

## ABSTRACT

Nausea and vomiting occur in 60-80% primigravidity and 40-60% multigravidity. Hundred of thousand of pregnancy, symptoms of nausea can be severe if not administered properly. Number of pregnant women in Puskesmas Rengel obtained 58.14% complained of nausea. Therefore, it is necessary to nonpharmacological therapies that are noninstructive, noninvasive, cheap, simple, effective, and without adverse side effects such as peppermint and ginger blended aromatherapy oils to reduce nausea in pregnant women. This study aims to prove the effect of peppermint and ginger oils blended aromatherapy to nausea in pregnant women trimester one period in Puskesmas Rengel Tuban. This study is a pre-experimental design with *One Group Pre - Post Test Design*. The population is all pregnant women trimester one period in September and October in 2013 in Puskesmas Rengel Tuban. Sample size is 41 people with sampling purposive sampling technique. Data collection is done directly through observation. Statistical analysis of the data using the *Wilcoxon Sign Rank test*. The results showed that the value of  $p = 0.0001$  ( $p < 0.05$ ), then  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected it means there are influences of peppermint and ginger oils blended aromatherapy to nausea in pregnant women trimester one period in Puskesmas Rengel Tuban. Today the use of peppermint and ginger oils blended aromatherapy on pregnant women trimester one of the alternative ways to reduce the frequency of nausea because it proved easy to use, simple, effective, and without side effects and does not harm the baby and the mother's condition.

**Key words:** nausea, peppermint and ginger oils blended aromatherapy, first semester pregnant women

## PENDAHULUAN

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Seratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan hCG dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang.<sup>1</sup>

Data dari Dinas Kesehatan tentang rekapitulasi laporan bulanan data kesakitan Puskesmas se-Kabupaten Tuban pada penyakit hiperemesis tahun 2010 berjumlah 406 jiwa, tahun 2011 berjumlah 547 jiwa dan tahun 2012 sampai Bulan Maret berjumlah 96 jiwa. Data dari Puskesmas Rengel tentang hiperemesis tahun 2010 hanya 1 kasus dari 736 sasaran ibu hamil, tahun 2011 ada 4 kasus hiperemesis dari 709 sasaran ibu hamil sedangkan Bulan Januari sampai November tahun 2012 berjumlah

22 kasus dari 598 sasaran ibu hamil. Data tentang keluhan-keluhan yang dialami oleh ibu hamil trimester I di Puskesmas Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban tahun 2012 didapatkan 50 orang mengeluhkan mual (58,14%).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur, dan jahe.<sup>2</sup> Jahe direkomendasikan sebagai obat untuk *morning sickness* dengan cara jahe (setengah sendok teh) direndam dengan air panas selama lima menit kemudian diminum empat kali sehari. Rasa mual pada awal kehamilan dapat juga ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi campuran (*blended*) antara *peppermint* dan *ginger oil*. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya. Seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual.<sup>3</sup>

Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak *essensial* memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak *essensial* dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan.<sup>2</sup> Begitu banyak jenis minyak *essensial* yang ada. Jenis minyak *essensial* yang biasa digunakan adalah *peppermint*, *spearmint* (tiga tetes), lemon dan jahe (dua tetes).<sup>4</sup>

Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis terlebih dahulu. Karena terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah: Membuktikan pengaruh aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban, a. Mengidentifikasi rasa mual pada ibu hamil trimester satu sebelum diberikan

aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*, b. Mengidentifikasi rasa mual pada ibu hamil trimester satu setelah diberikan aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*, c. Menganalisis pengaruh aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain "*One Group Pre test Post test Designs*". Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, Populasi penelitian adalah Seluruh ibu hamil trimester satu periode Bulan September sampai Oktober di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. Teknik sampling dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Besar sampel sejumlah 41 responden.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*. Sedangkan untuk variabel terikat adalah rasa mual ibu hamil trimester satu. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.<sup>8</sup>

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

#### a. Umur Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada umumnya responden berumur 26 tahun, dengan umur termuda 18 tahun dan umur tertua 41 tahun. Sebagian besar (87,8%) responden adalah kelompok umur risiko rendah (20–35 tahun).

#### b. Kehamilan Responden

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (73,2%) responden adalah primigravida (hamil pertama).

### Data Khusus

#### a. Data Rasa Mual Responden Sebelum Diberikan Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada umumnya responden sebelum diberikan aromaterapi mengalami mual muntah dalam sehari sebanyak 3-4 kali, dengan

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Umur Responden di Puskesmas Rengel Bulan September – Oktober 2013

No.	Umur	f	%
1	< 20 tahun	2	4,9
2	20– 35 tahun	36	87,8
2	> 35 tahun	3	7,3
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100</b>

merasakan mual paling sedikit 1 kali/hari dan terbanyak 8 kali/hari. Sebagian besar (61,0%) responden mengalami mual ringan.

#### b. Data Rasa Mual Responden Setelah Diberikan Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada umumnya responden setelah diberikan aromaterapi mengalami

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Kehamilan Responden di Puskesmas Rengel Bulan September – Oktober 2013

No.	Kehamilan	f	%
1	Primigravida	30	73,2
2	Multigravida	10	24,4
2	Grandemultigravida	1	2,4
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100</b>

Mean = 26,6 Median = 25 Min = 18 Max = 41

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Rasa Mual Responden Sebelum Diberikan Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil di Puskesmas Rengel Bulan September – Oktober 2013

No.	Rasa Mual	f	%
1	Tidak Mual	0	0
2	Ringan	25	61,0
3	Sedang	13	31,7
4	Berat	3	7,3
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100</b>

Mean = 3,41 Median = 3 Min = 1 Max = 8

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Rasa Mual Responden Setelah Diberikan Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil di Puskesmas Rengel Bulan September – Oktober 2013

No.	Rasa Mual	f	%
1	Tidak Mual	15	36,6
2	Ringan	24	58,5
3	Sedang	2	4,9
4	Berat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100</b>

Mean = 1,37 Median = 1 Min = 0 Max = 4

**Tabel 5.** Distribusi Silang Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Bulan September – Oktober 2013

Aromaterapi	Rasa Mual								Jumlah	
	Tidak mual		Ringan		Sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Sebelum diberikan	0	0	25	61,0	13	31,7	3	7,3	41	100
Setelah diberikan	15	36,6	24	58,5	2	4,9	0	0	41	100

Negative Rank = 30 Positive Rank = 0 Ties = 11 p = 0,0001  $\alpha$  = 0,05

mual muntah dalam sehari sebanyak 1-2 kali, dan paling rendah tidak ada yang mengalami mual serta terbanyak 4 kali/hari. Hanya setengah (58,5%) dari responden mengalami mual ringan.

#### c. Data Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual Ibu Hamil Trimester Satu

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa perbandingan rasa mual *pre* dan *post test* pemberian aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*. Terdapat 30 orang dengan hasil rasa mual sesudah pemberian perlakuan lebih rendah dari pada sebelum perlakuan, 11 orang tetap, dan tidak ada orang dengan rasa mual lebih tinggi dari sebelum perlakuan.

Berdasarkan *uji wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh nilai  $p = 0,0001$  ( $p < 0,05$ ), maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti ada pengaruh aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban.

## PEMBAHASAN

Dari 41 ibu hamil trimester satu yang mengalami keluhan rasa mual dapat diketahui bahwa lebih banyak pada primigravida dari pada multigravida. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida.<sup>1</sup> Namun jika dikaji dari tingkatan rasa mual, pada multigravida cenderung lebih banyak yang mengalami rasa mual sedang dari pada primigravida.

Setiap *essential oils* merupakan sari dari hasil penyaringan satu jenis tumbuhan. Sebuah *essential oils* dapat digunakan bersamaan dengan *essential oils* yang

**Tabel 6.** Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Kategori mual post tes - Kategori mual pre
Z	-5.324 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

lain dan campuran ini dinamakan *synergy*. *Synergy* lebih efektif dari pada satu jenis *essential oils*. Begitu banyak jenis minyak *essential* yang ada. Jenis minyak *essential* yang biasa digunakan untuk mengatasi *morning sickness* adalah *peppermint*, *spearmint* (tiga tetes), lemon dan jahe (dua tetes).<sup>4</sup> Menurut Rahmi Fitria (pengelola rumah marun spa), minyak atsiri *blended peppermint* dan *ginger* dapat digunakan untuk menurunkan rasa mual pada ibu hamil dengan alasan aroma yang dihasilkan lebih kuat sehingga lebih efektif untuk menurunkan rasa mual pada ibu hamil.

Menurut sebuah ulasan yang dipublikasikan oleh jurnal obstetri & Ginekologi, jahe (*ginger*) dapat membantu para wanita hamil mengatasi derita *morning sickness* tanpa menimbulkan efek samping yang membahayakan janin di dalam kandungannya.<sup>2</sup> Selain jahe, *peppermint* juga punya khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) yang tinggi (Muchdi, Naniek, 2009). *Peppermint* telah lama dikenal memberi efek karminatif dan antispasmodik, secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan saluran empedu.<sup>5</sup>

Manfaat dari minyak *essential* dapat dirasakan apabila kita dapat mengetahui kualitas dari minyak tersebut. Untuk menentukan bagus/jeleknya kualitas dari minyak *essential* dapat diketahui dari bahasa latin/nama botaniknya sehingga tahu dari tanaman apa minyak *essential* tersebut diambil, kemasannya dalam botol kaca gelap (karena minyak *essential* sangat sensitif pada panas, sinar, dan udara), dan harganya (harga murah = kualitas rendah, beda minyak maka beda harganya).<sup>6</sup>

Berbeda dengan obat kimiawi sintesis, pemakaian minyak *essential* tumbuhan tidak dianggap benda asing di dalam tubuh, sehingga tidak memperberat kerja organ tubuh. Menurut Dietrich Gumbel, penulis buku *Principles of Holistic Skin Therapy with Herbal Essence*, tumbuhan memiliki komposisi yang sama persis dengan manusia.<sup>7</sup>

Para peneliti dalam dunia kedokteran naturopati pernah pula meneliti akumulasi kandungan kimia minyak *essential* di dalam tubuh. Hasil penelitian ini pernah diterbitkan dalam sebuah jurnal kedokteran naturopati. Katanya dalam penelitian tersebut terbukti bahwa minyak *essential* tidak terakumulasi di dalam tubuh. Terungkap dalam sebuah penelitiannya bahwa minyak lavender yang dioleskan ke kulit akan terbuang empat jam kemudian lewat air seni. Ada pula yang dikeluarkan lewat keringat, anus, dan mulut.<sup>7</sup>

Saat ini penggunaan aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* oleh ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban adalah salah satu cara alternatif untuk menurunkan frekuensi rasa mual karena terbukti penggunaannya mudah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping serta tidak merugikan kondisi ibu dan calon bayi.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban pada Bulan September sampai Oktober Tahun 2013 mengalami rasa mual ringan sebelum diberikan aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*.
2. Hampir setengah dari ibu hamil trimester satu tidak mengalami rasa mual setelah diberikan aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*. Akan tetapi ada setengah dari ibu hamil trimester satu setelah diberikan aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* masih mengalami rasa mual ringan, namun frekuensi mualnya berkurang.
3. Ada pengaruh aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban.

## SARAN

1. Pelaksana/provider (tenaga kesehatan) dapat meningkatkan keterampilannya dalam penatalaksanaan masalah rasa mual pada gravida trimester satu.
2. Perlu dikembangkan terapi alternatif yang lain misalnya akupuntur dan akupresur.
3. Penelitian ini dapat dikembangkan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil serta peningkatan pelayanan Antenatal Care.
4. Untuk kedepannya metode penanganan rasa mual secara sederhana ini dapat selalu diaplikasikan baik untuk diri sendiri maupun orang lain yang membutuhkan.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Wiknjastro, Hanifa. 2005. *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pusaka Sarwono Prawirohardjo.
2. Runiari, Nengah. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
3. Fazriyati, Wardah. 28 Oktober 2010. *Atasi Mual Saat Hamil dengan Aromaterapi*. <http://female.kompas.com/read/2010/10/28/10111288/atasi.mual.saata.hamil.dengan.aromaterapi> (diakses tanggal 12 Agustus 2013 jam 11.50)
4. Ana, Soumy. 2010. *Trimester Pertama Kehamilan Anda: Fase-Fase Paling Mendebarkan*. Yogyakarta: Buku Biru.
5. Tiran, Denise. 2008. *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. [http://books.google.co.id/books?id=FBqoL6o6I-4C&pg=PA274&dq=mual+dan+muntah+kehamilan&hl=en&redir\\_esc=y#v=onepage&q=mual%20dan%20muntah%20kehamilan&f=false](http://books.google.co.id/books?id=FBqoL6o6I-4C&pg=PA274&dq=mual+dan+muntah+kehamilan&hl=en&redir_esc=y#v=onepage&q=mual%20dan%20muntah%20kehamilan&f=false). Diakses tanggal 15 Agustus 2013 jam 10.41.
6. Poerwadi, Rina. 2006. *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*. Jakarta: Dian Rakyat.
7. Triarsari, Diah. 2009. *Aromaterapi, Pengobatan Kuno yang Populer Kembali*. <http://health.kompas.com/read/2009/12/21/08120771/Aromaterapi.Pengobatan.Kuno.yang.Populer.Kembali>. (diakses tanggal 31 Oktober 2013 jam 11.50 WIB).
8. Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.