

EFEKTIFITAS AROMATERAPI INHALASI *PEPPERMINT* DAN INGESTI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI BPM Ny.MARMINAH PURWODADI

Sujik Nuryanti ^{*)}, Rusmiyati ^{**)}, Elisa ^{***)}

^{*)} Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{**)} Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{***)} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

ABSTRAK

Pada masa kehamilan terdapat berbagai komplikasi atau masalah-masalah yang terjadi, seperti halnya mual dan muntah yang sering dialami pada ibu hamil yang merupakan salah satu gejala awal kehamilannya. Penatalaksanaan mual dan muntah dapat dilakukan dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang dapat digunakan yaitu Inhalasi *Peppermint* dan Ingesti Lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi *peppermint* dan ingestio lemon terhadap penurunan mual pada ibu hamil trimester pertama. Desain penelitian ini *quasy eksperimen*. Rancangan penelitian ini menggunakan *Two group post test design*. Jumlah sampel 32 ibu hamil trimester pertama dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan intervensi ingestio lemon dan inhalasi *peppermint*. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingestio lemon terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value sebesar 0,000. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi inhalasi *peppermint* terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value sebesar 0,000. Tidak ada perbedaan intensitas mual pada kelompok inhalasi *peppermint* dengan intensitas mual pada kelompok ingestio lemon dengan nilai p value sebesar 0,984. Rekomendasi hasil penelitian ini adalah agar ibu hamil yang mengalami mual, dapat menggunakan aromatherapy ingestio lemon dan inhalasi *peppermint* sebagai pilihan alternative untuk mengurangi mual pada kehamilan.

Kata Kunci : Inhalasi *Peppermint*, Ingestio Lemon, Mual, Ibu Hamil

ABSTRACT

During pregnancy moms complain problems or complicated matters they commonly experienced like nausea and vomitting as the symptoms happened during the beginning of pregnancy. Nausea and vomitting can be managed using aromathic therapy. Kinds of aromathic therapy used is *peppermint* inhalation and lemon ingestion. This research is aimed to reveal the influrnce of *peppermint* aromathic inhalation and lemon ingestion toward the nausea decrease on the pregnant women during the first threemester. This reasearch design is quasy experiment. The design used two group post test design. The 32 sample is pregnant women of the first threemester using purposive technique sampling. The research result showed that there is the decrease of nausea intensity before and after the intervention of *peppermint* inhalation and lemon ingestion. There is difference before and after aromathic therapy of lemon ingestion given toward the nausea on the pregnant women during their firsh threemester with p value 0.000. There is difference before and after aromathic therapy of *peppermint* ingestion given toward the nausea on the pregnant women during their firsh threemester with p value 0.000. There is not difference of nausea intensity between the *peppermint* inhalation group and lemon ingestion group with p value 0,984. By this research, it is recommende for pregnant women who experienced nausea and vomitting to apply peppermint aromathic inhalation and lemon ingestion an alternative option to decrease nausea during pregnancy.

Keywords: *peppermint* inhalation, lemon ingestion, nausea, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh didalam rahim ibu, dan selanjutnya dapat dijelaskan tingkat pertumbuhan dan besarnya janin sesuai usia kehamilan, pada setiap dilakukan pemeriksaan kehamilan (Muhimah dan Safe'I, 2010). Kehamilan merupakan suatu proses yang akan menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya serta ekonomi. Pada masa kehamilan terdapat berbagai komplikasi atau masalah-masalah yang terjadi, seperti halnya mual dan muntah yang sering dialami pada ibu hamil yang merupakan salah satu gejala awal kehamilannya (Tiran, 2009, hlm.15).

Mual dan muntah yang terjadi pada wanita hamil trimester 1 dan trimester 2 dalam lamayang dapat berlangsung sampai 4 bulan yang dapat mengganggu keadaan umum ibu hamil sehari-hari disebut hiperemesis gravidarum (Proverawati,2009). Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Satu diantara 1000 kehamilan gejala-gejala ini menjadi lebih berat perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormone estrogen HCG dalam serum. (Prawiroharjo,2005, hlm.48)

Dari hasil penelitian dalam jurnal Aril tahun 2012 Hiperemesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% dari seluruh kehamilan di swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki. Di Amerika Serikat prevalensi hiperemesis gravidarum adalah 0,5-2. Di Indonesia jumlah ibu hamil resiko tinggi/komplikasi sebanyak 1.038.485 ibu hamil pada tahun 2011 sedangkan di Jawa tengah sebanyak 126.644 ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2011). Angka jumlah ibu hamil resiko tinggi/komplikasi di kabupaten Grobogan pada tahun 2011 sebanyak 64,79% .

Berdasarkan studi pendahuluan di BPM Ny. Marminah Purwodadi didapatkan data pada tahun 2015 pada bulan Januari sampai November sekitar 275 ibu hamil trimester

pertama yang melakukan kunjungan diBPM Ny.Marminah Purwodadi

Terapi komplementer merupakan cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional (Purwanto, 2013, hlm.22). Terapi komplementer misalnya seperti homeopati, aromaterapi dan akupunktur harus dilakukan seiring dengan pengobatan konvensional (Jones, 2006, hlm.50).

Kata aromaterapi berarti terapi dengan menggunakan minyak esensial yang ekstrak atau unsur kimianya diambil dengan utuh. Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal (Poerwadi, 2006, hlm.55). Sedangkan menurut Sharma (2009, hlm.34) aromaterapi artinya pengobatan menggunakan wangi-wangian, merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan untuk memperbaiki kesehatan serta kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan.

Aromaterapi minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Yang paling sederhana adalah melalui indra penciuman dengan mencium aroma dari minyak esensial. Indra penciuman merangsang daya ingat yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku. Aroma yang sangat lembut dan menyenangkan dapat membangkitkan semangat maupun perasaan tenang dan santai (Poerwadi, 2006, hlm.62).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur. Rasa mual pada awal kehamilan dapat juga diatasi dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rukma Santi pada tahun 2013 tentang

Pengaruh Aromaterapi *Blended Peppermint* dan *Ginger Oil* Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu menunjukkan ($p=0,0001$). Yang artinya maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh aromaterapi *peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu. Penelitian oleh Fadhlani purwandari tentang Efektifitas Terapi Aroma Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien *Post* Laparotomi ($p=0,000$). Dari dua hasil penelitian tersebut, peneliti akan meneliti tentang “Efektifitas Aromaterapi Inhalasi *Peppermint* dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di BPM Ny.Marminah Purwodadi”

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi *peppermint* dan ingestasi lemon terhadap penurunan mual pada ibu hamil trimester pertama.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen*. Rancangan penelitian ini menggunakan *Two Group post test design*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual di Bidan Praktek Mandiri Ny.Marminah Purwodadi. Tahun 2015 dari bulan Januari sampai bulan November, ibu hamil yang mengalami mual sebanyak 187, sehingga rata-rata populasi perbulan sebanyak 17 jumlah sampel atau responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 responden dengan teknik *purposive sampling*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain adalah: ibu hamil trimester pertama, ibu hamil yang mengalami mual, sadar dan kooperatif dan bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusi antara lain adalah: ibu hamil dengan kontra indikasi terhadap aromaterapi inhalasi *peppermint* dan ingestasi lemon, misal ibu sedang mengalami serangan asma dan sakit gigi.

Instrument yang digunakan untuk mengukur intensitas mual pada penelitian ini adalah NRS (*Numeric Rating Scale*)

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas dengan Shapiro-wilk. Hasil uji normalitas Ingesti

Lemon (Sebelum) dan (Sesudah) berdistribusi normal sehingga menggunakan uji T dependent. Hasil uji normalitas *variable* inhalasi *peppermint* (sebelum) dan (sesudah) Salah satu berdistribusi tidak normal sehingga *Wilcoxon Match Pair Test*. Sedangkan *variable* Ingesti Lemon (Sesudah) dan Inhalasi *peppermint* (Sesudah) salah satu berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan *Mann Whitney*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Usia

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi ($n=32$)

Usia	Ingesti Lemon		Inhalasi <i>Peppermint</i>	
	f	%	f	%
< 20 tahun	2	12,5	1	6,3
21 - 30 tahun	10	62,5	12	75,0
> 30 tahun	4	25,0	3	18,8
Jumlah	16	100,0	16	100,0

Tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden yang diberikan perlakuan ingestasi lemon sebagian besar 21-30 tahun sebanyak 10 responden (62,5%) sedangkan usia responden yang diberikan perlakuan inhalasi *peppermint* sebagian besar 21-30 tahun sebanyak 12 responden (75,0%).

2) Pendidikan

Tabel 2

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi ($n=32$)

Pendidikan	Ingesti Lemon		Inhalasi <i>Peppermint</i>	
	f	%	f	%
SD	2	12,5	1	6,3
SMP	8	50,0	9	56,3
SMA	6	37,5	6	37,5
Jumlah	16	100,0	16	100,0

Tabel 2 dapat diketahui bahwa pendidikan responden yang diberikan

perlakuan ingesti lemon sebagian besar SMP sebanyak 8 responden (50,0%) sedangkan usia responden yang diberikan perlakuan inhalasi *peppermint* sebagian besar juga SMP sebanyak 9 responden (56,3%).

3) Usia Kandungan

Tabel 3

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia kandungan pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi (n=32)

Perlakuan	Mean	Median	Modus	Standar deviasi	Min	Max
Ingesti Lemon	10,19	10,50	14	2,949	5	14
Inhalasi <i>Peppermint</i>	10,38	10,50	12	2,802	6	14

Tabel 3 dapat diketahui bahwa usia kandungan yang diberikan perlakuan ingesti lemon rata-rata 10,5 minggu dengan usia kandungan terendah 5 minggu dan usia kandungan tertinggi 14 minggu. Sedangkan usia kandungan yang diberikan perlakuan inhalasi rata-rata 10,5 minggu dengan usia kandungan terendah 6 minggu dan usia kandungan tertinggi 14 minggu.

b. Intensitas Mual Sebelum Intervensi

Tabel 4

Distribusi responden berdasarkan intensitas mual sebelum intervensi pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi (n=32)

Sebelum Intervensi	Mean	Median	Modus	Standar deviasi	Min	Max
Ingesti Lemon	6,56	6,50	6	1,413	4	9
Inhalasi <i>Peppermint</i>	6,06	6,00	6	1,237	4	8

Tabel 4 dapat diketahui bahwa intensitas mual sebelum intervensi ingesti lemon rata-rata 6,56, intensitas terendah 4 dan intensitas mual tertinggi

9 dengan standar deviasi sebesar 1,413. Sedangkan intensitas mual sebelum intervensi inhalasi *peppermint* rata-rata 6,06, intensitas terendah 4 dan intensitas mual tertinggi 8 dengan standar deviasi sebesar 1,237.

c. Intensitas Mual Sesudah Intervensi

Tabel 5

Distribusi responden berdasarkan intensitas mual sesudah intervensi pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi (n=32)

Sesudah Intervensi	Mean	Median	Modus	Standar deviasi	Min	Max
Ingesti Lemon	2,81	3,00	2	1,047	1	5
Inhalasi <i>Peppermint</i>	2,75	3,00	3	0,577	2	4

Tabel 5 dapat diketahui bahwa intensitas mual sesudah intervensi ingesti lemon rata-rata 2,81. Intensitas mual terendah 1 dan intensitas mual tertinggi 5 dengan standar deviasi sebesar 1,047. Sedangkan intensitas mual sesudah intervensi inhalasi *peppermint* rata-rata 2,75, intensitas mual terendah 2, intensitas tertinggi 4 dengan standar deviasi 0,577.

B. Analisis Bivariat

1. Perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon

Tabel 6

Perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi (n=16)

Intensitas Mual	Mean	Std deviation	T	A
Sebelum perlakuan	6,56	1,413	17,516	0,000
Sesudah perlakuan	2,81	1,047		

Hasil analisa data penelitian didapatkan bahwa intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti

lemon pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi didapatkan intensitas mual sebelum diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata sebesar 6,56 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata mual sebesar 2,81. Kemudian dilakukan *paired t-test* di dapat hasil *p.value*= 0.000. hasil ini lebih kecil dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji *t-test* sebesar 17,516 yang berarti ada perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi.

2. Perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint*

Tabel 7

Perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint* pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi (n=16)

Intensitas Mual	Mean	Std deviation	Z	α
Sebelum perlakuan	6,06	1,237	-3,547	0,000
Sesudah perlakuan	2,75	0,577		

Hasil analisa data penelitian didapatkan bahwa intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint* pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi didapatkan intensitas mual sebelum diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint* rata-rata sebesar 6,06 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint* rata-rata mual sebesar 2,75. Kemudian dilakukan uji *wilcoxon math pair-test* di dapat hasil *p.value*= 0.000. hasil ini lebih kecil dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji *z hitung* sebesar -3,547 yang berarti ada perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint* pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi.

3. Perbedaan intensitas mual pada kelompok aromaterapi inhalasi *Peppermint* dan Ingesti Lemon

Tabel 8

Perbedaan intensitas mual sesudah diberikan intervensi pada kelompok aromaterapi inhalasi *Peppermint* dan Ingesti Lemon pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi (n=16)

Intensitas Mual sesudah diberikan intervensi	Mean	Std deviation	Selisi h	Z	A
Ingesti lemon	2,81	1,047	3,75	-0,020	0,984
Inhalasi <i>peppermint</i>	2,75	0,577	3,313		

Hasil analisa data penelitian didapatkan bahwa intensitas mual pada kelompok aromaterapi inhalasi *Peppermint* dan Ingesti Lemon pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi didapatkan Intensitas mual sesudah diberikan inhalasi *peppermint* mempunyai selisih rata-rata sebesar 3,313 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon mempunyai selisih rata-rata mual sebesar 3,75. Hal ini menunjukkan ingesti lemon lebih efektif untuk menurunkan mual. Kemudian dilakukan uji *Mann Whitney* di dapat hasil *p.value*= 0,984. hasil ini lebih besar dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji *z hitung* sebesar -0,020 yang berarti tidak ada perbedaan intensitas mual pada kelompok aromaterapi inhalasi *Peppermint* dan Ingesti Lemon pada ibu hamil trimester pertama di Bidan Praktik Mandiri Ny.Marminah Purwodadi.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

- a. Usia Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester pertama sebagian besar berusia 21-30 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah siap untuk mengandung dan melahirkan karena

tidak semua periode usia baik untuk mengandung dan melahirkan. Menurut Hartanto (2013), umur antara 21-30 merupakan periode usia yang terbaik untuk mengandung dan melahirkan.

b. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (50,0%) mengenyam pendidikan setingkat SMP. Pendidikan setingkat SMP merupakan pendidikan tingkat dasar 9 tahun dimana tingkat pendidikan ini diharapkan seseorang akan cukup memiliki kemampuan untuk menerima informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan biologi reproduksi manusia. Tingkat pendidikan seorang wanita yang baik juga akan mempengaruhi bagaimana ia menyikapi proses kehamilan yang sedang dihadapi.

Pendidikan merupakan upaya berperilaku dengan cara persuasi, bujukan, himbauan, ajakan, memberi informasi, memberikan kesadaran pada sekelompok orang atau individu. Pendidikan memberikan nilai-nilai tertentu bagi manusia dalam membuka pikiran untuk menerima hal-hal baru dan berfikir secara alamiah (Notoadmodjo, 2003). Pada prinsipnya, pendidikan adalah proses untuk membentuk seseorang menjadi pribadi yang mandiri dan mampu melakukan analisis terhadap apa yang dihadapinya.

c. Usia Kandungan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah usia kandungan rata-rata 10 minggu. Hal ini terjadi karena ibu hamil trimester pertama sering mengalami mual muntah pada kehamilan trimester pertama. Sesuai dengan teori menurut Vivian (2011) yang menyatakan bahwa mual dan muntah ini biasanya di alami oleh ibu selama trimester pertama. Trimester pertama adalah kehamilan dengan usia kehamilan antara 0-12 minggu.

Menurut Mitayani (2009) mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering muncul di awal kehamilan.

2. Sebelum diberikan Aromaterapi Inhalasi *Peppermint*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas mual sebelum intervensi inhalasi *peppermint* rata-rata 6,06, intensitas terendah 4 dan intensitas mual tertinggi 8. Menurut Prawiroharjo (2005) mual dan muntah terjadi pada wanita hamil trimester 1 dan trimester 2 dan lama mual muntah dapat berlangsung sampai 4 bulan. Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Satu diantara 1000 kehamilan gejala-gejala ini menjadi lebih berat perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormone estrogen HCG dalam serum.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pemberian aromaterapi. Rasa mual pada awal kehamilan dapat juga diatasi dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Salah satu aromaterapi untuk mengurangi rasa mual adalah aromaterapi Inhalasi *Peppermint* (Poerwadi, 2006).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas mual muntah lebih banyak kategori sedang daripada berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rukma Santi pada tahun 2013 tentang Pengaruh Aromaterapi *Blended Peppermint* dan *Ginger Oil* Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu yang menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* mual muntah lebih banyak yang kategori sedang daripada berat.

3. Sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi *Peppermint*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama sesudah diberikan inhalasi *peppermint* rata-rata sebesar 2,75. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint*. Sehingga dapat dikatakan bahwa aromaterapi inhalasi *peppermint* efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah.

Sesuai dengan teori bahwa *Peppermint* (Daun Mint) di ketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil (Elshabrina, 2013). Sebuah studi dari Wheeling Jesuit University,US, menyimpulkan bahwa daun mint mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Tiran, 2008).

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rukma Santi pada tahun 2013 tentang Pengaruh Aromaterapi *Blended Peppermint* dan *Ginger Oil* Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu menunjukkan aromaterapi *peppermint* efektif menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester satu.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parwitasari pada tahun 2013 tentang perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun *mint* terhadap mual muntah pada ibu hamil yang menyatakan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah sesudah

pemberian daun *mint* dengan rata-rata 2,60.

4. Sebelum diberikan Aromaterapi Ingesti Lemon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas mual sebelum intervensi ingesti lemon rata-rata 6,56, intensitas terendah 4 dan intensitas mual tertinggi 9. Sesuai dengan teori Prawirohardjo (2005) bahwa mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% terjadi pada *multigravida*. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astriana tahun 2015 yang menyatakan bahwa frekuensi mual sebelum diberikan lemon inhalasi aromatherapy diperoleh nilai rata-rata frekuensi mual lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan lemon inhalasi yaitu sebesar 4,53.

5. Sesudah diberikan Aromaterapi Ingesti Lemon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas mual sesudah intervensi ingesti lemon rata-rata 2,81. Intensitas mual terendah 1 dan intensitas mual tertinggi 5. Sesuai dengan teori bahwa jeruk *lemon* memiliki aroma yang menyejukkan dan memberikan efek kesegaran. Minyak lemon berguna untuk mengobati rasa mual, mengatasi perut kembung, mengobati kepala pusing, mengencerkan dahak serta membangkitkan selera makan (Jaelani, 2009, hlm.45)

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astriana tahun 2015 yang menyatakan bahwa frekuensi mual sesudah diberikan lemon inhalasi aromatherapy diperoleh nilai rata-rata frekuensi mual

lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan lemon inhalasi yaitu sebesar 3.13 kali dalam sehari.

6. Perbedaan Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi *Peppermint*

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi *Peppermint*. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi *Peppermint*.

Penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi *Peppermint* ini sesuai dengan teori bahwa *Peppermint* (Daun Mint) di ketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil (Elshabrina, 2013). Sebuah studi dari Wheeling Jesuit University, US, menyimpulkan bahwa daun *mint* mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Tiran, 2008).

Setiap *essential oils* merupakan sari dari hasil penyaringan satu jenis tumbuhan. Sebuah *essential oils* dapat digunakan bersamaan dengan *essential oils* yang lain dan campuran ini dinamakan *synergy*. *Synergy* lebih efektif dari pada satu jenis *essential oils*. Begitu banyak jenis minyak *essensial* yang ada. Jenis minyak *essensial* yang biasa digunakan untuk mengatasi *morning sickness* adalah *peppermint*, *spearmint* (tiga tetes), lemon dan jahe (dua tetes). 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 (Dwi Rukma Santi, 2013).

Hasil sebuah studi oleh Pasha dkk. yang menggunakan *peppermint* menghirup aromaterapi untuk meringankan mual muntah pada kehamilan pada 60 wanita hamil menunjukkan bahwa *mint* aromaterapi tidak efektif dalam mengurangi muntah pada kehamilan yang mungkin mungkin karena ukuran sampel yang kecil yang digunakan dalam penelitian mereka. Hasil studi oleh Mahmoud dkk. yang menggunakan kombinasi aromaterapi (minyak esensial dari *peppermint* dan *lavender*) untuk meringankan muntah pada kehamilan menyarankan bahwa kombinasi aromaterapi mengurangi keparahan muntah pada kehamilan, tingkat energi meningkat, dan mengurangi kelelahan pada wanita hamil. Selain itu, studi oleh Lane et al. menyarankan bahwa inhalasi *peppermint* aromaterapi efektif dalam mengurangi mual dan muntah setelah melahirkan sesar. di sisi lain, hasil studi oleh Ferruggiari et al. tidak menunjukkan efek menghirup *peppermint* aromaterapi pada mual dan muntah setelah operasi pada wanita (Sharma, 2012).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parwitasari pada tahun 2013 tentang perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun *mint* terhadap mual muntah pada ibu hamil yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah pemberian rebusan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rukma Santi pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi *Blended Peppermint* dan

Ginger Oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu ($p=0,0001$).

7. Perbedaan Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Ingesti Lemon
Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Ingesti lemon. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi *Peppermint*.

Sesuai dengan teori bahwa jeruk *lemon* memiliki aroma yang menyejukkan dan memberikan efek kesegaran. Minyak lemon berguna untuk mengobati rasa mual, mengatasi perut kembung, mengatasi kepala pusing, mengencerkan dahak serta membangkitkan selera makan (Jaelani, 2009, hlm.45)

Hal ini sesuai dengan pendapat Puspita tahun 2012 pemberian lemon *aromatherapy* mampu menurunkan mual muntah pada kehamilan. Sama halnya dengan hasil penelitian Santi yang mengemukakan bahwa terdapat penurunan mual muntah pada kehamilan yang signifikan yaitu dengan nilai *p-value* 0.0001 ($p<0.05$) setelah menggunakan *aromatherapy* (Dwi Rukma Santi, 2013).

Dari data yang diperoleh terdapat ibu hamil yang frekuensi mual menurun sedikit diakibatkan oleh faktor psikologik yang memang memegang peranan yang penting pada penyakit ini. Rumah tangga yang retak, kehilangan pekerjaan, takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut terhadap tanggung jawab sebagai ibu, dapat menyebabkan konflik mental yang dapat memperberat mual dan muntah sebagai ekspresi tidak sadar terhadap keengganan menjadi hamil atau sebagai pelarian kesukaran hidup (Prawirohardjo, 2005).

Kurangnya penerimaan terhadap kehamilan dinilai memicu perasaan mual dan muntah ini. Pada waktu hamil muda, kehamilan dinilai tidak

diharapkan, apakah karena kegagalan kontrasepsi ataupun karena hubungan diluar nikah. Hal ini bisa memicu peenolakan ibu terhadap kehamilannya tersebut (Cunningham, 2010).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astriana tahun 2015 yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian lemon inhalasi *aromatherapy* terhadap mual pada kehamilan di BPS Varia Mega Lestari S.ST.,M.Kes Batu Puru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung selatan dengan *P-value* 0.000.

8. Perbedaan intensitas mual pada kelompok inhalasi *peppermint* dan ingestis lemon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan intensitas mual pada kelompok inhalasi *peppermint* dan ingestis lemon. Intensitas mual sesudah diberikan inhalasi *peppermint* mempunyai selisih rata-rata sebesar 3,313 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi ingestis lemon mempunyai selisih rata-rata mual sebesar 3,75. Hal ini menunjukkan bahwa ingestis lemon lebih efektif mengurangi mual pada ibu hamil dibandingkan inhalasi *peppermint*.

Sesuai dengan teori bahwa *Peppermint* (Daun *Mint*) di ketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil (Elshabrina, 2013). Sedangkan jeruk lemon juga memiliki aroma yang menyejukkan dan memberikan efek kesegaran. Minyak lemon berguna untuk mengobati rasa mual, mengatasi perut kembung, mengatasi kepala pusing, mengencerkan dahak serta membangkitkan selera makan (Jaelani, 2009, hlm.45).

Hal ini sesuai dengan pendapat Puspita tahun 2012 pemberian lemon *aromatherapy* mampu menurunkan mual muntah pada kehamilan. Sama halnya dengan hasil penelitian Santi yang mengemukakan bahwa terdapat penurunan mual muntah pada kehamilan yang signifikan yaitu

dengan nilai p-value 0.0001 ($p < 0.05$) setelah menggunakan aromatherapy.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rukma Santi pada tahun 2013 tentang Pengaruh Aromaterapi *Blended Peppermint* dan *Ginger Oil* Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu menunjukkan aromaterapi *peppermint* efektif menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester satu

SIMPULAN

1. Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar responden berusia 21-30 tahun, berpendidikan SMP, dan usia kandungan rata-rata 10,5 minggu.
2. Intensitas mual sebelum diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata sebesar 6,56 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata mual sebesar 2,81.
3. Intensitas mual sebelum diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint* rata-rata sebesar 6,06 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint* rata-rata mual sebesar 2,75
4. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan ingesti lemon terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value sebesar 0,000
5. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi *peppermint* terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value sebesar 0,000.
6. Tidak ada perbedaan intensitas mual pada kelompok inhalasi *peppermint* dengan intensitas mual pada kelompok ingesti lemon dengan nilai p value sebesar 0,984

SARAN

1. Bagi Rumah Sakit dan Masyarakat:
Bagi Perawat atau petugas kesehatan lainnya dapat mengeplikasikan pemberian aromaterapi inhalasi *peppermint* dan ingesti lemon sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi mual pada ibu hamil trimester pertama.
2. Bagi Pendidikan Keperawatan:

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam proses pembelajaran dan sebagai bahan masukan serta sebagai informasi profesi keperawatan bagi pembangunan Ilmu Keperawatan agar lebih baik lagi dalam memberikan tindakan keperawatan terutama mengenai pemberian aromaterapi inhalasi *peppermint* dan ingesti lemon untuk mengatasi mual pada ibu hamil trimester pertama.

3. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya diharapkan meningkatkan jumlah responden yang digunakan dan dapat mengaplikasikan dengan intervensi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, (2015). Pengaruh lemon inhalasi aromatherapy terhadap mual pada Kehamilan di BPS Varia Mega Lestari S.ST.,M.Kes Batupuru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan. Vol 1, No 3*, Oktober 2015: 143-147
- Cuningham, Gary., *et al.*(2010). *Obstetri williams* Edisi 21 volume 1. Jakarta ; EGC
- Dwi Rukma Santi (2013). *Pengaruh aromatherapy terhadap mual dan muntah pada kehamilan*. http://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/D_wi_Rukma_Santi_stikes_nu_tuban.pdf diakses 4 juni 2016
- Elshabrina, (2013). *Dahsyatnya daun obat sepanjang masa*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing
- Hartanto (2013). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
- Jaelani, (2009). *Aroma terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor

- Jones, Derek Ilewelyn. (2009). *Panduan terlengkap tentang kesehatan, kebidanan dan kandungan*. Jakarta. Delaprastra
- Kemendes RI, (2011). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Jakarta
- Mitayani (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muhimah dan Safe'i, (2010). *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil. Cetakan Pertama*. Yogyakarta: Power Books
- Notoadmodjo, (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Poerwadi, Rina. (2006). *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*. Jakarta : Dian Rakyat
- Prawiroharjo, (2005). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan .Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati, (2009). *Gizi untuk kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta : Nuha medika Pustaka.
- Sharma, S. (2009) *Aroma therapy. terjemahan alexander sindoro*. Jakarta : Kharisma Publishing Group.
- Tiran,. (2009). *Mual & muntah kehamilan*. Jakarta : EGC
- Vivian, D (2011). *Asuhan kehamilan untuk kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika