

Pemberian aroma terapi pappermint pada ibu hamil TM I dengan masalah mual dan muntah

Agung Budi Setiyawan, Aryanti Wardiyah*, Riska Wandini

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Aryanti Wardiyah. *E-mail: aryanti@nmalahayati.ac.id

Abstract

Background: The results of a pre-survey conducted at the Dono Arum Health Center in Central Lampung Regency on 15 pregnant women in the first trimester by conducting free interviews, it was found that 11 mothers (73.3%) had problems with nausea and vomiting with symptoms of nausea in the morning, and after eating or drinking containing fat or oil, and accompanied by vomiting 6-7 times per day accompanied by impaired activity. Meanwhile, 4 mothers (26.7%) experienced mild nausea and vomiting, with a frequency of vomiting 3-4 times per day and were still able to do their activities at home.

Purpose: Provide nursing care in nursing care to Mrs. I with the problem of nausea and vomiting through the complementary method of giving peppermint aromatherapy in Dono Arum Village in 2023

Method: This type of research uses descriptive qualitative research, this research uses descriptive research methods in the form of case studies with the Nursing Care approach, which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation.

Results: In this nursing care there are two patients, namely Mrs.D and Mrs.S with the problem of nausea and vomiting in TM I pregnant women caused by smelling unpleasant aromas and unpleasant food, with this the authors to overcome these problems with therapy complementary with peppermint aromatherapy, which has a positive impact on both patients.

Keywords: Complementary peppermint aromatherapy; Nausea and Vomiting; Nursing Care.

Pendahuluan: Hasil prasurvey yang dilakukan di Puskesmas Dono Arum Kabupaten Lampung Tengah terhadap 15 ibu hamil Trimester I dengan melakukan wawancara bebas, diketahui 11 ibu (73,3%) mengalami masalah mual muntah dengan tanda gejala mual pada pagi hari, dan setelah makan atau minum yang mengandung lemak atau minyak, dan disertai muntah sebanyak 6-7 kali sehari disertai mengalami gangguan aktivitas. Sedangkan 4 ibu (26,7%) mengalami mual dan muntah ringan, dengan frekuensi muntah sebanyak 3-4 kali sehari dan masih bisa beraktivitas di rumah.

Tujuan: Memberikan asuhan keperawatan pada asuhan keperawatan pada Ny. I dengan masalah mual dan muntah melalui metode komplementer pemberian aroma terapi pappermint di Desa Dono Arum Tahun 2023

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif, penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Hasil: Dalam asuhan keperawatan ini terdapat dua pasien yaitu Ny. D dan Ny. S dengan masalah mual muntah pada ibu hamil TM I disebabkan karena mencium aroma aroma yang tidak sedap, dan makanan yang tidak sedap, dengan ini penulis untuk mengatasi masalah tersebut dengan terapi komplementer dengan aromaterapi peppermint, yang dimana memberikan dampak positif pada kedua pasien tersebut.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan; Komplementer Aroma Terapi Peppermint; Mual dan Muntah.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm. Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan

mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain (Sukarni & Margareth, 2019; Siwi, 2019).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), kebanyakan perempuan yang mengalami gejala mual dan muntah pada usia

kehamilan 8-12 minggu dan semakin berkurang secara bertahap hingga akhirnya berhenti pada usia kehamilan 16 minggu kehamilan (Andriani, & Purwati, 2017).

Hyperemesis Gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian beragam, diseluruh kehamilan di swedia sebanyak 0,3%, di California sebanyak 0,5%, di Canada sebanyak 0,8%, di China 0,8%, di Norwegia sebesar 0,9%, di Pakistan 2,2% dan di Turki sebanyak 1,9%. *World Health Organization* (WHO) menyatakan jumlah kejadian hyperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh kejadian di Dunia (Anisa, 2021).

Untuk kejadian tersebut diperlukan berbagai macam terapi baik farmakologis maupun non farmakologis. Untuk terapi farmakologis dapat menggunakan antiemetik, antihistamin, vitamin B6. Sedangkan untuk terapi non farmakologis dapat menggunakan terapi hebal (jahe, peppermint), terapi relaksasi dan terapi psikologis (Ayubbana, & Hasanah, 2021).

Aroma terapi yang sering digunakan yaitu peppermint (*mentha piperita*) peppermint termasuk dalam marga labiate, yaitu memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, serta memiliki aroma yang dingin, menyegarkan, kuat, bau mentol yang mendalam, essential oil peppermint adalah penyembuhan terbaik untuk masalah pencernaan. Minyak ini mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang andal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut, diare, sembelit, juga sama ampuhnya bagi penyembuhan sakit kepala, migrain, dan juga pingsan (Maternity, 2017)

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 (Khadijah, 2020)

Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini di karenakan kandungan menthol (50%) dan menthone (10%-30%) yang tinggi. Selain itu peppermint telah lama di kenal memberi efek karnimatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan seluruh empedu, selain itu

peppermint juga mengandung aromaterapi dan minyak esensial yang memiliki efek farmakologis (Kustriyani, Wulandari, & Chandra, 2017).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Serta studi kasus ini adalah untuk mengeksplorasi Asuhan Keperawatan pada ibu hamil TM I dengan masalah keperawatan mual muntah dan dilakukan tindakan pemberian aromaterapy pappermint untuk mengurangi mual dan muntah. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei Tahun 2023. Pendekatan pada penulisan laporan tugas akhir berfokus pada Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil TM I Dengan masalah mual dan muntah Melalui Pemberian aroma terapi pappermint. kriteria sampel dalam penulisan laporan tugas akhir sebagai subyek asuhan keperawatan: Ibu mual muntah dengan skor INVR ringan sedang, ibu tidak alergi essential oil, ibu bersedia dijadikan sampel, dan menerima asuhan keperawatan oleh penulis, yang dituangkan dalam surat persetujuan (*informed consent*)

Pengumpulan data adalah tahap awal proses keperawatan untuk mengumpulkan informasi tentang klien yang dilakukan secara sistematis sehingga dapat menentukan masalah-masalah serta kebutuhan keperawatan klien. Informasi awal ini selanjutnya digunakan untuk menentukan diagnosis keperawatan, merencanakan asuhan keperawatan serta tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah-masalah klien. Pada asuhan keperawatan klien dengan mual muntah akan menggunakan beberapa alat ukur untuk mengukur seperti: pita sentimeter, timbangan berat badan, stetoskop, jam tangan kemudian setelah dilakukan pengukuran pada klien hasil dicatat kedalam format asuhan keperawatan individu. Teknik pengumpulan data secara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemberian terapi, dan evaluasi.

HASIL

Pengkajian

Kasus 1

Ny. D, berumur 32 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dengan riwayat paritas G2P1A0, Saat di lakukan pengkajian pada tanggal 07 Mei 2023

Pukul 10.00 ibu hamil TM I, paritas multigravida G2P1A0, BB 65kg TB 159cm pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga, ibu hamil dengan usia kandungan 10 minggu mengeluhkan mual muntah dengan pengukuran skor INVR pada hari pertama sebesar 12 dengan kriteria mual dan muntah sedang. Klien mengeluhkan mual dan muntah sehingga mengganggu aktivitas dan merasa lemas akibat tidak ada asupan nutrisi

Kasus 2

Ny. S berusia 29 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga, memiliki riwayat paritas G1P0A0, Saat di lakukan pengkajian pada tanggal 07 Mei 2023 Pukul 10.30 ibu hamil TM I, paritas multigravida G1P0A0, BB 69kg TB 160cm pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga, ibu hamil dengan usia kandungan 3 minggu mengeluhkan mual muntah dengan pengukuran skor INVR pada hari pertama sebesar 11 dengan kriteria mual dan muntah sedang. Klien mengeluhkan mual dan muntah sehingga mengganggu aktivitas dan merasa lemas akibat tidak ada asupan nutrisi

Diagnosa dan Intervensi

Dari hasil pengkajian responden 1 dan 2 didapatkan diagnosa kurangnya asupan makanan, mual dan muntah berhubungan dengan Ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh. ditandai dengan responden 1 Klien Klien mengatakan sering mengalami lelah letih lesu, klien mengatakan jika kurang nafsu makan, klien mengatakan jika mengalami mual dan muntah, klien tampak lemah dan conjungtiva anemis, klien memiliki BB 65Kg, tinggi Badan 159cm, klien 2 mengatakan Klien mengatakan gelisah jika perasaan mual datang dipagi hari, klien khawatir terhadap perkembangan janinnya, Klien tampak cemas, Klien nampak lemah.

Berdasarkan masalah keperawatan yang di alami klin Ny. A dan Ny. V dengan diagnosa yang sama yaitu kurangnya asupan makanan, mual dan muntah berhubungan dengan Ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh, maka penulis mengajarkan pemberian aroma terapi pappermint pada ibu hamil trimester I untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I selama 3 hari berturut – turut dengan tujuan diharapkan setelah diberikan aroma terapi pappermint masalah mual dan muntah berkurang.

Implementasi Kasus

Kasus 1

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan kurangnya asupan makanan, mual dan muntah berhubungan dengan Ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consen untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikut sertaan sebagai responden. Pengkajian Ny. D, berumur 32 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dengan riwayat paritas G2P1A0, Saat di lakukan pengkajian pada tanggal 05 Mei 2023 Pukul

10.00 ibu hamil TM I, paritas multigravida G2P1A0, BB 65kg TB 159cm pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga, ibu hamil dengan usia kandungan 10 minggu mengeluhkan mual muntah dengan pengukuran skor INVR pada hari pertama sebesar 12 dengan kriteria mual dan muntah sedang. Klien mengeluhkan mual dan muntah sehingga mengganggu aktivitas dan merasa lemas akibat tidak ada asupan nutrisi. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil Klien makan hanya ½ porsi dari makanan yang disediakan keluarga, Skor INVR: 12. Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal 06 Mei 2023, Mengkaji TTV Klien, mengobservasi dan catat masukan makanan pasien, menimbang berat badan pasien, memberikan makan sedikit tapi sering, mengobservasi dan catat kejadian mual dan muntah status gejala lainnya yang berhubungan dengan hyperemesis gravidarum, mengisi kuisioner INVR untuk mengukur mual dan muntah, memberikan inhalasi aromaterapi pappermint, Setelah melakukan pemberian aromaterapi pappermint Klien mengatakan Klien memamparkan kegiatan yang biasa dilakukan, klien makan hanya ½ porsi dari makanan yang disediakan keluarga. klien mengatakan masih seikit merasa pusing, Skor INVR:

7. Implementasi hari ke 3 di lakukan tanggal 07 Mei 2023, Mengkaji TTV Klien, mengobservasi dan catat masukan makanan pasien, menimbang berat badan pasien, memberikan makan sedikit tapi sering, mengobservasi dan catat kejadian mual dan muntah status gejala lainnya yang berhubungan dengan hyperemesis gravidarum, mengisi kuisioner INVR untuk mengukur mual dan muntah, memberikan inhalasi aromaterapi pappermint, Setelah diberikan aromaterapi pappermint pada ibu hamil, Klien memamparkan kegiatan yang biasa dilakukan, klien

makan $\frac{1}{2}$ porsi lebih dari makanan yang disediakan keluarga, klien mengatakan sudah tidak pusing, klien merasa sedikit lemah, klien sudah nampak sedikit segar, klien masih sedikit pucat, konjungtiva beerwarna merah muda, berikan minuman jahe merah hangat, Skor INVR: 4.

Kasus 2

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan kurangnya asupan makanan, mual dan muntah berhubungan dengan Ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consent untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikutsertaan sebagai responden. Pengkajian Ny. S, berumur 29 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dengan riwayat paritas G2P1A0, Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 05 Mei 2023 Pukul 10.00 ibu hamil TM I, paritas multigravida G2P1A0, BB 65kg TB 159cm pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga, ibu hamil dengan usia kandungan 10 minggu mengeluhkan mual muntah dengan pengukuran skor INVR pada hari pertama sebesar 12 dengan kriteria mual dan muntah sedang. Klien mengeluhkan mual dan muntah sehingga mengganggu aktivitas dan merasa lemas akibat tidak ada asupan nutrisi. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil Klien makan hanya $\frac{1}{2}$ porsi dari makanan yang disediakan keluarga, Skor INVR: 12. Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal 06 Mei 2023, Mengkaji TTV Klien, mengobservasi dan catat masukan makanan pasien, menimbang berat badan pasien, memberikan makan sedikit tapi sering, mengobservasi dan catat kejadian mual dan muntah status gejala lainnya yang berhubungan dengan hyperemesis gravidarum, mengisi kuisioner INVR untuk mengukur mual dan muntah, memberikan inhalasi aromaterapi pappermint, Setelah melakukan pemberian aromaterapi pappermint Klien mengatakan Klien memamparkan kegiatan yang biasa dilakukan, klien makan hanya $\frac{1}{2}$ porsi dari makanan yang disediakan keluarga. Klien mengatakan masih sedikit merasa pusing, Skor INVR: 7. Implementasi hari ke 3 dilakukan tanggal 07 Mei 2023, Mengkaji TTV Klien, mengobservasi dan catat masukan makanan pasien, menimbang berat badan pasien, memberikan makan sedikit tapi sering, mengobservasi dan catat kejadian mual dan muntah

status gejala lainnya yang berhubungan dengan hyperemesis gravidarum, mengisi kuisioner INVR untuk mengukur mual dan muntah, memberikan inhalasi aromaterapi pappermint, Setelah diberikan aromaterapi pappermint pada ibu hamil, Klien memamparkan kegiatan yang biasa dilakukan, klien makan $\frac{1}{2}$ porsi lebih dari makanan yang disediakan keluarga, klien mengatakan sudah tidak pusing, klien merasa sedikit lemah, klien sudah nampak sedikit segar, klien masih sedikit pucat, konjungtiva beerwarna merah muda, berikan minuman jahe merah hangat, Skor INVR: 4.

PEMBAHASAN

Pengkajian

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. D, Ny. S didapatkan mual muntah pada trimester I. Saat pengkajian didapatkan keluhan utama pada Ny. D, Ny. S adalah pasien mengatakan mual dan muntah pada pagi hari dan terasa berat apabila klien mencium aroma menyengat. dapat diukur dengan kuisioner INVR pada Ny. D dengan skor hari pertama 12 keterangan mual dan muntah sedang, serta pada Ny. S dengan skor hari pertama 11 keterangan mual dan muntah sedang.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan peneliti sebelumnya 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. Emesis Gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya human *chorionic gonadotropine* plasenta. Hormon inilah yang menyebabkan emesis gravidarum (Putri, Astriana, Natalia, & Sari, 2022).

Kemudian setelah didapatkan data dirumuskan rencana tindakan keperawatan yang sesuai dengan kebutuhan ketiga klien dan penulis melakukan tindakan keperawatan yang sesuai dengan rencana tindakan keperawatan yaitu melakukan pengkajian gangguan nutrisi aktivitas akibat mual dan muntah dengan rencana asuhan keperawatan secara komprehensif dan komplementer menggunakan aromaterapi pappermint.

Menurut pendapat peneliti emesis Gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya human chorionic gonadotropine plasenta. Hormon inilah yang menyebabkan emesis gravidarum (Suciani, Herdiani, Solihatin, & Muksin, 2021)

Diagnosa Keperawatan

Setelah proses pengumpulan data, dan analisa data sesuai dengan masalah yang ditentukan, maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan berdasarkan data-data tersebut. Dari hasil analisa data maka di dapatkan diagnosa keperawatan yaitu: Ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh berhubungan dengan kurangnya asupan makanan, ketidakmampuan mencerna makanan, peningkatan kebutuhan metabolisme, faktor psikologis.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Kehamilan dipengaruhi berbagai hormone seperti: esterogen, progesterone, human chorionic gonadotropin, human somatomammotropin atau HCG yang khusus berperan pada masa kehamilan. Terjadi perubahan juga pada anatomi dan fisiologi organ-organ sistem reproduksi dan organ-organ tubuh lainnya yang dipengaruhi oleh perubahan keseimbangan hormonal tersebut (Sukarni & Margareth, 2019). Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seorang wanita, namun selama kunjungan antenatal sebagian ibu hamil akan mengeluh mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering di keluhkan oleh ibu hamil yaitu mual dan muntah pada trimester I kehamilan (Santi, 2013).

Menurut peneliti mual dan muntah atau yang disebut dengan *emesis gravidarum* merupakan keluhan umum pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone estrogen, progesterone, dan pengeluaran HCG plasenta. Mual dan muntah juga dapat disebabkan oleh perubahan hormone dan keadaan tubuh untuk menyiapkan posisi atau rumah baru bagi janin.

Intervensi

Perencanaan keperawatan pada ke dua pasien dengan masalah mual dan muntah melalui metode komplementer pemberian aroma terapi peppermint.

Menurut pendapat peneliti sebelumnya Aromaterapi merupakan tindakan terapautik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika esensial dihirup maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik yang mempengaruhi 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 (Sari, 2018).

Menurut pendapat jurnal sebelumnya Giving Aromatherapy Combination Of Lemon And Peppermint Affects The Intensity Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women In Trimester I. Hasil: Ada pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan peppermint terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Paduan Rajawali Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021 dengan p-value = 0,001 (Rihiantoro, Oktavia, & Udani, 2018).

Menurut pendapat penulis Aromaterapi, terutama minyak peppermint adalah metode yang umum digunakan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (*mentha piperita*). Genus *labiate*, yang termasuk peppermint, memiliki aroma yang sangat kuat. Minyak esensial peppermint memiliki aroma mentol yang mendinginkan, menyegarkan, kuat, dan dalam yang merupakan obat terbaik untuk masalah perut. Selain bersifat anti kejang, minyak ini juga dikenal mampu menyembuhkan mual, gangguan pencernaan, diare, dan sembelit. Ini juga bermanfaat dalam mengobati sakit kepala, migrain, dan pingsan, serta mual dan muntah.

Implementasi

Pelaksanaan tindakan yang perawat lakukan berdasarkan pada rencana keperawatan dari hasil kesepakatan yang di susun bersama klien. Pada Ny. D, Ny. S didapatkan diagnosa Ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh berhubungan dengan kurangnya asupan makanan, ketidakmampuan mencerna makanan, peningkatan kebutuhan metabolisme, faktor psikologis.

Tindakan melakukan inhalasi peppermint pada asuhan keperawatan ini dilakukan sebanyak 3 kali perlakuan yang diadopsi oleh jurnal terdahulu yang dilakukan peneliti sebelumnya Efektifitas aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual dan

muntah ibu hamil trimester I di puskesmas Yogyakarta. Aromaterapi peppermint inhalasi diteteskan 2 tetes di tissue dihirup 3x sehari 10 menit selama 4 hari dan 35 responden sebagai kelompok kontrol diberikan perawatan standar. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan antara mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint inhalasi.

Pelaksanaan tindakan keperawatan pada Ny. D, Ny. S adalah melakukan demonstrasi cara melakukan inhalasi aromaterapi peppermint selama mual dan muntah berlangsung pada hari Jumat 05 Mei 2023 di Desa Donoarum. Saat melakukan implementasi, perawat dalam melakukan perencanaan yang baik, dikarenakan adanya kerjasama yang baik dengan klien, dan di dukung

dengan klien yang ingin bertanya, sehingga pelaksanaan tindakan tepat terlaksana dengan baik.

Evaluasi

Evaluasi dinilai berdasarkan perkembangan yang terjadi pada klien setelah dilakukan tindakan, mengacu pada tujuan dan kriteria hasil yang telah ditentukan. Dalam mengevaluasi perkembangan klien, penulis menggunakan SOAP (*Subjektif, Objektif, Analisa, Planing*), sehingga dapat diketahui, masalah yang teratasi, masalah teratasi sebagian, dan masalah yang belum teratasi. Keberhasilan dari asuhan keperawatan ini bukan hanya tergantung pada perawat dan melainkan dari partisipasi klien juga dukungan keluarga. Evaluasi dari diagnosa keperawatan keluarga mampu memahami masalah.

Tabel Evaluasi Mual Dan Muntah

Inisial	Skor Mual Muntah			Keterangan	Selisih
	Hari 1	Hari 2	Hari 3		
Ny. D	2	7	4	Mual dan muntah berkurang	8
Ny. S	9	8	3	Mual dan muntah berkurang	6

Pada tabel diatas dapat dilihat evaluasi hari terakhir pemeriksaan frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan intervensi berupa inhalasi aromaterapi peppermint dari ke dua klien yang mengalami masalah mual dan muntah mengalami penurunan skor dari hari pertama hingga hari ke tiga, ada selisih antara klien 1 dan klien 2, yang dimana klien pertama hari pertama sampai hari ke tiga memiliki selisih 8, dan klien kedua dari hari pertama sampai hari ketiga memiliki selisih 6, dengan keterangan mual muntah sedang menjadi mual muntah ringan.

Sesuai dengan teori sebelumnya pada umumnya ibu yang mengalami mual muntah tidak merasa nyaman dan ingin segera melewati masa ini. Salah satu penatalaksanaan untuk mengatasi ketidaknyamanan mual muntah pada kehamilan trimester pertama adalah dengan terapi farmakologi atau non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Namun, terdapat juga terapi nonfarmakologis yang salah satunya bisa dilakukan dengan dukungan emosional, akupresur dan pemberian aromaterapi (Putri, Astriana, Natalia, & Sari, 2022).

Sejalan dengan jurnal terdahulu yang dikemukakan oleh peneliti sebelumnya Giving Aromatherapy Combination Of Lemon And Peppermint Affects The Intensity Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women In Trimester I. Hasil: Ada pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan peppermint terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Paduan Rajawali Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021 dengan $p\text{-value} = 0,001$ (Rihiantoro, Oktavia, & Udani, 2018).

Menurut penulis salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah mual dan muntah pada trimester I. Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*human chorionic gonadotrophin*), khususnya pada periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Karena pada saat ini HCG mencapai kadar tertinggi, 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 progesterone, suatu

Agung Budi Setiyawan, Aryanti Wardiyah*, Riska Wandini

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Aryanti Wardiyah. *E-mail: aryanti@nmalahayati.ac.id

fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar 3 minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang dijadikan sebagai besar uji kehamilan.

Aromaterapi, terutama minyak peppermint adalah metode yang umum digunakan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (*mentha piperita*). Genus *labiate*, yang termasuk peppermint, memiliki aroma yang sangat kuat. Minyak esensial peppermint memiliki aroma mentol yang mendinginkan, menyegarkan, kuat, dan dalam yang merupakan obat terbaik untuk masalah perut. Selain bersifat anti kejang, minyak ini juga dikenal mampu menyembuhkan mual, gangguan pencernaan, diare, dan sembelit. Ini juga bermanfaat dalam mengobati sakit kepala, migrain, dan pingsan, serta mual, muntah, dan diare (Rustanti, 2019).

Selain dengan menggunakan metode inhalasi peppermint, menurut pendapat peneliti pencegahan terhadap *emesis gravidarum* dengan cara menganjurkan makan dengan jumlah kecil tetapi lebih sering, anjurkan minum teh hangat dan biskuit, roti kering, selain itu ibu juga diharapkan untuk tidak mengonsumsi susu secara berlebihan ataupun makanan yang mengandung lemak, karena akan meningkatkan rangasangan muntah. Selain menggunakan diet makanan, penanganan *emesis gravidarum* dapat diberikan secara farmakologi yang meliputi obat-obatan/ medi, serta non farmakologi salah satunya adalah pemberian aromaterapi peppermint.

Peppermint telah lama dikenal memberi efek karminatif dan antispasmodik, secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan saluran empedu. Manfaat dari minyak esensial dapat dirasakan apabila kita dapat mengetahui kualitas dari minyak tersebut. Untuk menentukan bagus/jeleknya kualitas dari minyak esensial dapat diketahui dari bahasa latin/ nama botaniknya sehingga tahu dari tanaman apa minyak esensial tersebut diambil, kemasannya dalam botol kaca gelap (karena minyak esensial sangat sensitif pada panas, sinar, dan udara), dan harganya (harga murah = kualitas rendah, beda minyak maka beda harganya). Berbeda dengan obat kimiawi sintesis, pemakaian minyak esensial tumbuhan tidak dianggap benda asing di dalam tubuh, sehingga tidak memperberat kerja organ tubuh.

SIMPULAN

Hasil evaluasi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan adanya dampak positif pada kedua pasien, mual dan muntah berkurang.

SARAN

Diharapkan hendaknya membuat jadwal khusus secara rutin untuk pemberian aromaterapi minyak peppermint supaya terjadi homogenitas antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, menambahkan jumlah responden yang lebih banyak supaya hasil yang diharapkan lebih bermakna, menggunakan sampel dengan rawat inap dan ibu rumah tangga (IRT), mengukur kadar HCG, mengukur hormon endorfin dan hormon adrenalin, mengukur peristaltik usus, serta meneliti efek negatif yang dapat ditimbulkan dari penggunaan peppermint bagi ibu hamil dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A. W., & Purwati, Y. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Anisa, R. P. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester Satu Keluarga Bapak A Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Kelurahan Way Huwi Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Ayubbana, S., & Hasanah, U. (2021). Efektifitas Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 1-7.
- 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), 79-86.

Agung Budi Setiyawan, Aryanti Wardiyah*, Riska Wandini

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Aryanti Wardiyah. *E-mail: aryanti@nmalahayati.ac.id

- Kustriyani, M., Wulandari, P., & Chandra, A. (2017). Hubungan Tingkat Morning Sickness Pada Ibu Primigravida Trimester I Dengan Tingkat Kecemasan Suami Di Kelurahan Wonolopo Kecamatan Mijen Semarang. *MEDISAINS*, 15(1), 17-22.
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10-15.
- Putri, R. D., Astriana, A., Natalia, D. A., & Sari, N. E. (2022). Giving Aromatherapy Combination Of Lemon And Peppermint Affects The Intensity Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women In Trimester I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), 306-315.
- Rihiantoro, T., Oktavia, C., & Udani, G. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Inhalasi Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 1-10.
- Rustanti, M. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pasca Operasi Spinal Anestesi Di RSUD Kota Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Santi, D. R. (2013). Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint Dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*, 5(2), 52-55.
- Sari, Z. E. D. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Menara Ilmu*, 12(4).
- Siwi, R. P. Y. (2019). Efektifitas Pemberian Buah Kurma Mabrum terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Ny. H. Pakisaji Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 49-54.
- Suciani, R. N., Herdiani, I., Solihatin, Y., & Muksin, A. (2021). Aromaterapi peppermint untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. In *Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif Dan Publikasi Ilmiah* (Vol. 1, No. 2, Pp. 205-211).
- Sukarni, I., & Margareth, Z. H. (2019). Kehamilan, Persalinan, dan Nifas dilengkapi dengan patologi. Yogyakarta: Nuha Medika.