

EFEKTIVITAS ESSENTIAL OIL PEPPERMINT TERHADAP MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS PADURENAN KOTA BEKASI

THE EFFECTIVENESS OF PEPPERMINT ESSENTIAL OIL AGAINST MORNING SICKNESS IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PADURENAN HEALTH CENTER BEKASI CITY

Dewi Fitriana Anggrawati¹, Jenny Anna Siauta^{2*}, Suprihatin³

^{1,2,3}Program Sarjana Kebidanan Universitas Nasional

Jl. Sawo Manila, Pejaten Ps. Minggu Jakarta. Indonesia

*Authors Correspondence : jenny.siauta@civitas.unas.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: Aug 2023

Accepted: Nov 2023

Published Online :
Dec 2023

Keywords:

Aromatherapy;
peppermint;
morning sickness

ABSTRACT

Discomfort during pregnancy occurs a lot in the first trimester, as many as 80% of pregnant women complain of nausea or vomiting problems commonly called morning sickness.. In Padurenan Health Center, there are 25 RWs, with 994 pregnant women. The number of referrals at the Padurenan Health Center is 120 people, hyperemesis diagnoses are the largest contributor to the number of referrals, which is 50 cases (41.6%) in the January – December 2022 period. In 2023, from January to May, complaints of nausea, vomiting in 1st trimester pregnant women as many as 40 pregnant women. This study was intended to determine the effectiveness of peppermint essential oil against morning sickness in first trimester pregnant women at Padurenan Health Center Bekasi City The design of this study was quasi-experimental, pre and post test with Control Group Design. The sample in this study amounted to 38 patients with 18 experimental groups and 20 control groups. The research instrument uses aromatherapy manuals and INVR questionnaires that have been tested for validity and reliability. In this study, it was found that there was an effect of peppermint aromatherapy on morning sickness in the experimental and control groups before and after the intervention. In the experimental group, a p value of 0.00 was obtained and for the control group, a p value of 0.60 was obtained.

Kata kunci:

Aromaterapi;
Peppermint;
Mual

Ketidaknyamanan saat kehamilan banyak terjadi di trimester I, sebanyak 80% ibu hamil mengeluhkan masalah mual atau muntah yang biasa disebut dengan morning sickness . Biasanya masalah ini timbul sekitar 0-16 minggu usia kehamilan atau pada saat ibu hamil memasuki Trimester 1 kehamilannya. Di Puskesmas Padurenan terdapat 25 RW, dengan jumlah ibu hamil 994. Angka rujukan di Puskesmas Padurenan sebesar 120 orang, diagnosa hiperemesis menjadi penyumbang angka rujukan terbanyak yaitu sebesar 50 kasus (41,6%) pada periode Januari – Desember 2022. Pada tahun 2023 periode Januari – Mei keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebanyak 40 ibu hamil. Penelitian ini ditujukan untuk Mengetahui Efektivitas Essential Oil Peppermint Terhadap Morning sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Padurenan Kota Bekasi Desain penelitian ini adalah quasi eksperimental, *pre dan post test with Control Group Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 pasien dengan 18 kelompok eksperimen dan 18 kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan buku panduan aromaterapi dan kuesioner INVR yang sudah di uji validitas dan reabilitas. Pada penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh pemberian *aromatherapy peppermint* terhadap *morning sickness* pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada kelompok eksperimen didapatkan nilai *p* 0,00 dan untuk kelompok kontrol didapatkan nilai *p* 0.60..



PENDAHULUAN

Ketidaknyamanan saat kehamilan banyak terjadi di trimester I, sebanyak 80% ibu hamil mengeluhkan masalah mual atau muntah yang biasa disebut dengan Morning sickness. Biasanya masalah ini timbul sekitar 0-16 minggu usia kehamilan atau pada saat ibu hamil memasuki Trimester 1 kehamilannya. *Morning sickness* merupakan hal yang mengkhawatirkan bagi ibu serta keluarga karena dengan adanya Morning sickness dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, *ignorance* sehingga dapat mengganggu aktifitas ibu apalagi disertai dengan mual dan muntah yang menyebabkan makanan yang sudah dimakan dikeluarkan kembali.

Tidak semua ibu hamil mengalami Nausea (*Morning sickness*), Namun sebagian ibu hamil mengalami Nausea sepanjang waktu, apalagi ibu yang kekurangan nutrisi, dan ibu yang suka dengan junk food. Nausea dapat menyebabkan rasa tidak ingin makan karena khawatir akan muntah, sehingga menyebabkan dehidrasi. Ada beberapa cara untuk meredakan Nausea salah satunya dengan mengandalkan sense of smell menggunakan aromatherapy peppermint (1). Daun mint (*Mentha piperita* L.) merupakan salah satu tanaman herbal aromatik penghasil minyak atsiri yang disebut minyak permen (peppermint oil) (2).

Minyak atsiri merupakan minyak dari tanaman yang komponennya secara umum mudah menguap sehingga banyak yang menyebut minyak terbang. Minyak atsiri disebut juga etherial oil atau minyak eteris karena bersifat seperti eter, dalam bahasa internasional biasa disebut essential oil (minyak essen) karena bersifat khas sebagai pemberi aroma/bau. Minyak atsiri dalam keadaan segar dan murni umumnya tidak berwarna, namun pada penyimpanan yang lama warnanya berubah menjadi lebih gelap. Minyak atsiri sebagian besar termasuk dalam golongan senyawa organik

terpena dan terpenoid yang bersifat larut dalam minyak (lipofil) (3).

Ada beberapa kelompok dalam masyarakat yang merupakan kelompok rentan terhadap masalah kesehatan yaitu ibu hamil, ibu bersalin dan neonatus. Dimana kelompok ini rentan terhadap penyakit dan kematian karena persalinan terutama yang resiko tinggi sehingga upaya kesehatan lebih ditekankan pada *antenatal care* (ANC) dan *perinatal care* (PNC). hamil yang berada di lingkungan puskesmas Padurenan sebanyak 994. Di Puskesmas Padurenan terdapat 25 RW, dengan jumlah ibu hamil 994 Angka rujukan di Puskesmas Padurenan sebesar 120 orang, diagnosa hiperemesis menjadi penyumbang angka rujukan terbanyak yaitu sebesar 50 kasus (41,6%) pada periode Januari - Desember 2022.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini adalah quasi eksperimental, *pre dan post test with Control Group Design*. Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah seluruh ibu ANC trimester I yang diberikan *essential oil* Varian *Peppermint* yang *didilute* dengan jojoba oil dengan perbandingan 1:1 selama 2 minggu, sedangkan kelompok kontrol diberikan vit. B6. 2 kelompok ini dilakukan pengukuran skor *Morning sickness* lagi setelah 2 minggu intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang terdaftar di Puskesmas Padurenan Kota Bekasi Tahun 2023 Mei-Juni, sebanyak 36 orang. Penggunaan sampel menggunakan total sampling sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 orang yang dibagi ke dalam group eksperimen sebanyak 18 orang dan group kontrol sebanyak 18 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rhodes INVR*. Penelitian ini juga sudah melakukan uji etik dengan No. 03/23.11/01982.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini sebelum dilakukan analisis bivariat dilakukan uji normalitas data menggunakan Saphiro Wilk, hasil p value > 0,005 (0,720) maka dinyatakan data berdistribusi normal. Maka dapat dilanjutkan untuk pengaruh menggunakan *paired t test* sedangkan untuk uji efektivitas menggunakan independet t test. Uji univariat dapat dilampirkan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Variabel		Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	n	Mean	Min.	Max.	Std Dev	Mean	Min.	Max	Std Dev
Skor Sebelum	18	22,39	18	28	3,898	21,89	18	28.	3,394
Skor Sesudah	18	13,89	10	22	4,143	21,67	28	28	3,308

Hasil Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Morning sickness pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol, sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy varian peppermint di Puskesmas Padurenan Kota Bekasi tahun 2023

Skor Mual Muntah	Eksperimen		Kontrol	Selisih Mean	P Value
	n	Mean	Mean		
Sebelum	18	22,39	21,89	8,50	0,000
Sesudah	18	13,89	21,67	0,20	0,163

Tabel 3. Efektivitas skor Morning sickness Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy varian peppermint di Puskesmas Padurenan Kota Bekasi tahun 2023

Variabel		Pre-test	Post-test	M-Df	T	Sig. (2-tailed)
	N	Mean	Mean			
Skor Mual Muntah Kelompok Eksperimen	18	22,39	13,89	8,50	6,540	0,000
Skor Mual Muntah Kelompok Kontrol	18	21,89	21,67	0,20	0,420	0,67

Efektivitas Pijat Akupresure Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik

Hasil Analisa bivariat diketahui bahwa selisih rata-rata penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan akupresure sebesar 2,06. Hasil uji statistik didapatkan nilai uji paired t-test sebesar 11,374 nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya H1 diterima diterima. Pijat akupresure efektif dalam membantu mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif di Klinik Trimedika Bintara.

Nyeri persalinan sebenarnya wajar namun apabila seseorang tidak siap dan kurang pengetahuan dalam menghadapi persalinan bisa berdampak pada psikologi ibu yang dapat menghambat proses persalinan. Salah satu alternatif non-farmakologi untuk membantu

mengurangi nyeri persalinan dengan metode akupresure (5).

Pijat akupresure SP6, LI4, dan GB 21 dapat membantu mengurangi nyeri persalinan dengan melakukan penekanan atau pijatan pada kulit dapat menstimulasi titik syaraf sensorik yang akan mengirim sinyal ke otak sehingga memproduksi hormon endorphin dan mengeluarkan hormon oksitosin sehingga dapat memblokir rasa sakit yang dirasakan seseorang dan juga memberikan efek menenangkan dan rileks (6).

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian Rosyidah et al. (2020) di Indonesia yang menunjukkan hasil bahwa, akupresure LI4 dapat membantu mengurangi nyeri persalinan dengan penilaian skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu sebelum dilakukan intervensi rata-rata skala nyeri sebesar 6,30 dengan standar deviasi 0,988 dan setelah dilakukan intervensi skala nyeri responden berkurang dengan skala nyeri sebesar 3,03 dengan

standar deviasi 0,669 dengan nilai uji statistik $p=0,001$ yang artinya pijat akupresure dapat membantu mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin (7). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Linda et al. (2020) Hasil penelitian menunjukkan responden merasa puas dan nyaman dilakukan akupresure sehingga berdasarkan pernyataan penelitian ini sangat direkomendasikan sebagai alternatif dalam membantu mengatasi nyeri persalinan (8).

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa adanya penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin terjadi karena saat dilakukan penelitian semua ibu bersalin sangat menyukai dilakukan pemijatan akupresure. Berdasarkan pengamatan peneliti efektivitas akupresure mulai terlihat pada ibu bersalin setelah dilakukan pemijatan selama 30 menit pertama bisa dilihat dari tingkah laku dan rawut wajah ibu yang lebih rileks dan mudah tersenyum serta mudah diajak komunikasi dibanding sebelum dilakukan intervensi (9). Peneliti berasumsi dengan melakukan pemijatan akupresure dapat mengurangi nyeri persalinan. Dapat peneliti amati bahwa dengan pendampingan keluarga, bidan, lingkungan yang kondusif pemberian informasi yang baik dan jelas serta pemijatan akupresure yang benar dan tepat dapat membuat ibu bersalin menjadi lebih tenang sehingga berdampak pada pengurangan nyeri selama persalinan (10).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan skala nyeri ibu bersalin pada persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan pijat akupresure nilai rata-rata 6,40 dan setelah dilakukan pijat akupresure skala nyeri mengalami penurunan dengan nilai rata-rata 4,33. Pijat akupresure efektif dalam membantu mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin di Klinik Trimedika Bintara Bekasi Barat pada Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmad, M., Liantanty, F., Fatmasari, B. D., Bakri, K. R. R., Hilinti, Y., & Sukarta, A. (2023). *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. CV.Samu untung.
2. Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Unimus Press.
3. Muayah, M., Septiani, L., Sabarudin, U., Wijayanegara, H., Sastramihardja, H., & Novy, T. (2021). Pengaruh Kombinasi Akupresur Pada Titik Sp6 (San Yin Ciau) Dan Gb21 (Jian Jing) Terhadap Pemendekan Kala I Fase Laten Pada Primigravida. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), 14-19.
4. Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, Mohammad Adnan. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. Erhana Utama. [Http://Www.Erhakautama.Com](http://Www.Erhakautama.Com)
5. Hanum, Farida, S.M., Hesty, W., & Widi, A. (2021). *Akupresure Untuk Ibu Dan Bayi*. Bfs Medika.
6. Kemenkes, R.I.,(2021). *Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Manfaat Toga Dan Akupresur* (Buku Saku).
7. Rosyidah, R., Azizah, N., & Arti, W. (2020). The Effectiveness of Acupressure Hegu LI 4 on Decreasing Labor Pain During Active Phase. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 127-134. http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/815/868
8. Fitriawati, L., Kuniawati, D., & Juliningrum, Perdani, P. (2020). Artikel Penelitian. Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum Dan Sesudah Terapi Acupressure Point For Locatation Pada Ibu Bersalin Kala I Di Rumah Sakit Jember Klinik Kabupaten Jember, 7, 36.
9. Hendari, R., Ahmad, D. d, Aniharyati, Ramhmad, I., & Sukmawati. (2023). pengaruh massage racrum terhadap pengurangan rasa nyaman nyeri persalinan primigravida kala 1. *Bima Nursing Journal*, 105.
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Syiah Kuala University Press.