

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATHERAPY DAUN PEPPERMINT TERHADAP  
PENURUNAN FREKUENSI MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI  
PMB ANIS JAKARTA PUSAT**

Cholisah Suralaga, Dinar Ayu Mirunggan, Rukmaini  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta  
cholisah.suralaga@civitas.unas.ac.id

**Latar Belakang.** Ketidaknyamanan saat kehamilan sering terjadi di trimester I, sebanyak 80% ibu hamil mengeluhkan masalah mual atau muntah yang biasa disebut dengan morning sickness. Oleh karena itu banyak bidan yang berupaya untuk menerapkan teknologi terbaru untuk mengurangi keluhan morning sickness sehingga tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Aromatherapy Daun Peppermint Dengan Kejadian Morning Sickness di PMB Anis Tahun 2018.

**Metode Penelitian :** Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen pre dan post test with Control Group Design, membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi treatment dengan satu kelompok pembanding yang tidak diberi treatment. Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil yang mengalami mual-muntah. Sampel penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil yang mengalami mual-muntah yang terdiri dari 15 pasien kelompok kontrol dan 15 pasien kelompok eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar Kuisisioner INVR dan Buku Panduan Penggunaan Aromatheraphy. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Februari 2019. Metode analisis data menggunakan teknik analisis Parametrik Paired T-Test dan Independent T-Test.

**Hasil penelitian :** Di dapatkan distribusi frekuensi umur responden paling banyak pada usia 26 tahun dengan std. deviasi 4.43, responden yang bekerja sebanyak 66,4%. Sedangkan hasil data bivariate ada perbedaan yang bermakna terhadap skor morning sickness sebelum dan sesudah pemberian daun peppermint pada kelompok eksperimen (Pvalue=0,0001), dan tidak ada perbedaan yang bermakna pada kelompok kontrol (Pvalue=0,84)

**Kesimpulan dan Saran :** Pemberian aromatheraphy daun peppermint efektif menurunkan frekuensi Morning Sickness. Penelitian ini disarankan agar tenaga kesehatan terutama bidan lebih mengoptimalkan penyampaian informasi, pemberian teknologi terapan mengenai penanganan gejala morning sickness pada ibu hamil trimester I.

**Kata Kunci:** Morning Sickness, Aromatherapy, Peppermint

**LATAR BELAKANG**

Rose & Neil (2006) menyatakan bahwa 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 20 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, apabila di biarkan tidak segera diatasi akan berakibat pada kesehatan ibu dan juga janin, salah satu yang terjadi pada ibu yaitu penurunan nafsu makan yang berlebihan sehingga mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalsium, dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh, sedangkan dampak pada janin adalah akan kekurangan nutrisi dan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh, hal tersebut dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah, proses tumbuh kembangnya terganggu dan lain-lain.

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 (Robin Lim, 2016).

Daun *mint* (*Mentha piperita* L.) merupakan salah satu tanaman herbal aromatik penghasil minyak atsiri yang disebut minyak permen (*peppermint oil*) (Ardisela, 2012). Menurut Sastrohamidjojo (2011), bila minyak permen (*peppermint oil*) diproses lebih lanjut akan diperoleh

kandungan *menthol*. Penyulingan dilakukan pada 70-80% kandungan *menthol* pada minyak permen (*peppermint oil*) dengan cara pengurangan tekanan, sehingga didapatkan bentuk kristal yang berwarna putih dan memiliki bau khas. Oleh karena itu, *menthol* digunakan secara luas baik dalam bidang obat-obatan salah satunya untuk mengatasi Nausea (Truman Michelle, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Anis Nur Satrya Bendungan Hilir Kecamatan Tanah Abang Jakarta Pusat data ibu hamil tahun 2018 sejumlah 143 ibu hamil, dan didapatkan kejadian Emesis Gravidarum pada primi gravidarum maupun multi gravidarum sebanyak 49 ibu hamil dan yang mengalami mual-muntah pada pagi hari (Morning Sickness) sebanyak 22 ibu hamil dengan frekuensi 2-3 kali sehari dengan disertai gangguan nafsu makan (Berdasarkan buku kunjungan ibu hamil 2018).

Penelitian terkait yaitu penelitian dari Santi yang berjudul, Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint Dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban yang menyatakan ada pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint Dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester I, penelitian serupa juga digagaskan oleh Putri Setrianingsih tentang Perbandingan Efektivitas Penggunaan Ekstrak Jahe Dengan Aromaterapi Untuk Mengurangi Morning Sickness Pada Kehamilan, dengan hasil ada perbandingan skor Morning Sickness setelah diberikan aromatherapy. Sehingga berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang "Efektivitas Pemberian Aromatherapy Daun Peppermint

Terhadap Penurunan Frekuensi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Anis Jakarta Pusat Tahun 2018”.

#### METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah quasi eksperimental, pre dan post test with Control Group Design. Quasi eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiono, 2013). Cara untuk mengetahuinya yaitu membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi treatment dengan satu kelompok pembanding yang tidak diberi treatment.

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan skor Morning Sickness sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy daun peppermint pada pasien ANC trimester I di Bidan Anis. Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah seluruh ibu ANC trimester I yang diberikan Daun Peppermint selama 2 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menggunakan daun peppermint. 2 kelompok ini dilakukan pengukuran skor Morning Sickness lagi setelah 2 minggu intervensi.

#### HASIL

##### Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia responden penelitian didapatkan mean 26.40 dengan standar deviasi 4.437, sedangkan untuk kelompok kontrol memiliki mean 28.47 dengan standar deviasi 4.307.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di PMB Anis Jakarta Pusat Periode Februari 2019

Variabel	Kelompok Eksperimen n - 15		Kelompok Kontrol n - 15	
	M	SD	M	SD
Usia	26.40	4.437	28.47	4.307

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Pada Kelompok Eksperimen di PMB Anis Periode Februari 2019

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	5	33,7
Bekerja	10	66,7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Pada Kelompok Kontrol di PMB Anis Periode Februari 2019

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	10	66,7
Bekerja	5	33,7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dan tabel 3 diatas bahwa pekerjaan responden penelitian didapatkan sebagai berikut, untuk kelompok eksperimen didapatkan 5 orang tidak bekerja dengan presentase 33,7% dan yang bekerja 10 orang dengan presentase 66,7%. Sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan 10 responden tidak bekerja dengan presentase

66,7% dan 5 orang bekerja dengan presentase 33,7%.

### Analisis Bivariat

#### Rata-Rata Skor Morning Sickness Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromatherapy Daun Peppermint Di Pmb Anis Jakarta Pusat Tahun 2019

Berdasarkan hasil skor Morning Sickness (tabel dibawah) pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah

diberikan intervensi. Pada Pre-Test Kelompok eksperimen didapatkan nilai Mean 20,67 dengan standar deviasi 2.257 dan pada post-test didapatkan nilai mean 12,87 dengan standar deviasi 4.068 dan nilai t 7.895 dan p (0,001). Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan pre-test nilai mean 18,80 dengan standar deviasi 3.075 nilai p 0,001 dan untuk post-test didapatkan nilai mean 19,67 dengan standar deviasi 1.952 dan nilai t -1.857 dengan p (0,84).

Variabel	Pre Test		Post Test		t	p
	M	SD	M	SD		
Eksperimen	20,67	2.257	12,87	4.068	7.985	0.001
Kontrol	18,80	3.075	19,67	1.952	-1.857	0.84

Keterangan: M = Mean, Sd= Standar Deviasi

### PEMBAHASAN

Hasil uji statistik dengan uji Paired T-Test pada tabel diatas menunjukkan bahwa ada perbandingan yang bermakna antara skor morning sickness dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy Daun Peppermint.

Jumlah Ibu hamil di PMB Anis Jakarta Tahun 2018 sebanyak 60 orang dan yang mengalami Morning Sickness sebanyak 30 kasus. Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada ibu hamil Trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari

(Morning Sickness) tetapi dapat pula timbul pada malam hari.

Menurut Depkes RI tahun 2009 usia yang memiliki resiko tinggi pada kehamilan adalah < 20 tahun dan atau > 35 tahun. Penelitian yang dilakukan Misbah (2014) menunjukkan bahwa ibu hamil yang berumur 20-35 tahun paling banyak menderita hiperemesis gravidarum dibandingkan yang tidak mengalami hiperemesis gravidarum. Data yang terlampir responden penelitian minimal 18 tahun dan maksimal 34 tahun. Rata-rata usia responden secara keseluruhan adalah 26 tahun.

**SIMPULAN**

1. Diketahui distribusi frekuensi responden, usia responden berkisar antara 26–28 tahun, sedangkan untuk pekerjaan responden lebih banyak responden bekerja di banding yang tidak bekerja.
2. Diketahui ada perbedaan rata-rata skor Morning Sickness sebelum dan sesudah di berikan aromatherapy daun peppermint, pada kelompok eksperimen Pre-Test didapatkan nilai Mean 20,67 dan post-test mean 12,87, sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan rata-rata skor Morning Sickness yaitu didapatkan pre-test nilai mean 18,80 dan post-test mean 19,67 di PMB Anis Tahun 2018.
3. Diketahui ada perbedaan rata-rata skor Morning Sickness sebelum dan sesudah di berikan aromatherapy yaitu nilai p pada pre-test sebesar 0,69 dan post test sebesar 0,001 daun peppermint antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di PMB Anis Tahun 2018.
4. Aromatheraphy Daun Peppermint efektif terhadap kejadian Morning Sickness di PMB Anis Tahun 2018

**DAFTAR PUSTAKA**

Aprilia Yessie. (2014). *Gentle Birth Balance*. Klaten : Qanita Mizan

Apriyanti, Dina, 2010, Pengaruh Terapi Musik Terhadap Mual Muntah Lambat Akibat Kemoterapi Pada Anak Usia Sekolah Yang Menderita Kanker Di Rsup Dr. Hasan Sadikin Bandung, Skripsi, Universitas Indonesia, Depok

Arsenault, M.Y., & Lane, C.A., et al, 2002, The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy. *Journal Obstetri*

*Gynaecol* Canada, <http://www.sogc.org/guidelines/public/120E-CPG-October2002.pdf> diakses tanggal 21 Mei 2018

Dwi, Sri, 2013, Pengaruh Ekstrak Etanol Dalam Daun Mint (*Mentha Piperitta*) Terhadap Pertumbuhan Bakteri *Klebsiella Pneumonia*, <Http://Www.Repository.Unimus.Ac.Id> , Diakses 10 April 2018

Elsa W, Widyaning H. 2012. Hubungan Paritas Ibu Hamil Trimester I Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Teras. *Jurnal Kebidanan* Vol. IV, No. 02

Jewell D, Young G, 2003, Interventions for Nausea and Vomiting In Early Pregnancy, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14583914> diakses tanggal 20 mei 2018

Nordeng & Havnen. Use of Herbal drugs in pregnancy: a survey among 400 Norwegian Women. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15170766> diakses tanggal 21 mei 2018

Suwarni, 2007, Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Dengan Morning Sickness Di Poliklinik Kebidanan Dan Penyakit Kandungan Badan Pelayanan Kesehatan RSU Dr Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2007, Skripsi, Politeknik Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia Nanggroe Aceh Darussalam, Aceh

Truman Michelle.M, *Chemistry Of Essential Oils*, Center For Aromatherapy Research & Education, Las Vegas

- Young Gary. (2013). Essential Oils Integrative Medical Guide, Life Science Publishing, USA
- Young Gary. (2014). Essential Oils Desk Reference, USA. Life Science Publishing.
- Young Living Indonesia. (2018). Minyak Atsiri, [https://www.youngliving.com/id\\_ID](https://www.youngliving.com/id_ID) , diakses 12 April 2018
- Young, Hugh D dan Freedman, Roger A. (2004). Fisika Universitas Edisi Kesepuluh Jilid 2, Jakarta : Erlangga.