

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

(The Differences Effectiveness of Essential Oil Peppermint and Lavender Aromatherapy Efforts on the Intensity of Nausea and Vomiting in Pregnant Trimester I at Baso District Health Center Agam Year 2017)

Zuraida, Elsa Desria Sari

zuraida_jauza@yahoo.co.id

Abstract

Nausea and vomiting is a condition most often complained by pregnant women, especially trimester pregnant women I, where nausea vomiting experienced by 60-80% of pregnant women. This study aims to differentiate the Effectiveness of Essential Oil Peppermint and Lavender Therapy on the Intensity of Nausea and Vomiting in Trimester Pregnant Women at Baso Health Center of Agam District in 2017.

This type of research is pre-experimental with one group pre-test-post test with control group design. The population in this study were all of the first trimester pregnant women in the work area of Baso Puskesmas that is as many as 14 people in September. Sampling using total sampling technique. Data collection in this study used observation sheets of nausea and vomiting. Data analysis included univariate analysis and bivariate analysis performed by computerization.

The results showed that the essential oil peppermint was effective in reducing the intensity of nausea of vomiting with an average decrease of 5.42 and $p = 0,000$, giving aroma of lavender therapy is also effective against decreased nausea vomiting pregnant women with an average decrease in nausea vomiting 3.28 and $p = 0.001$. Essential oil peppermint is more effective against decreased nausea of vomiting in pregnant women with $p = 0,017$.

It can be concluded that the essential oil peppermint is more effective against decreased nausea of vomiting in pregnant women trimester I. For it is expected to pregnant women to be able to use the essence of peppermint oil that is more effective against the reduction of nausea of vomiting in pregnant women.

Daftar Pustaka : 21 (2008-2016)

Kata Kunci : *Peppermint, aroma terapi lavender*

PENDAHULUAN

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.

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Seratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. Dampak mual muntah apabila tidak di tangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat (*intractable*) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrien yang di kenal sebagai hiperemesis gravidarum.

Mual pada kehamilan merupakan keadaan yang lebih ekstrim. Tidak seperti morning sickness yang dianggap ringan dan fisiologi, hiperemesis dapat berakibat buruk pada ibu hamil maupun janin.

Salah satu penyebab kematian Ibu adalah komplikasi kehamilan yang diantaranya hyperemesis gravidarum, insiden ini terjadi pada 2 per 1000 kelahiran hidup (Mochtar, 1998: 195). Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan, terjatuh, dll di setiap 100.000 kelahiran hidup.

Angka kematian ibu (AKI) 99% terjadi di negara berkembang, pada tahun 2013 adalah 230 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 16 per 100.000 kelahiran hidup dinegara-negara maju. Ibu meninggal akibat komplikasi selama kehamilan dan setelah kehamilan. Lebih dari 60.000 kematian ibu di 115 negara menunjukkan ibu hamil sudah memiliki riwayat kesehatan yang buruk yang menyebabkan 28% dari kematian. Penyebab lain meliputi perdarahan parah 27%, tekanan darah tinggi 14%, infeksi 11%, melahirkan dan penyebab langsung lainnya 9%, komplikasi aborsi 8% dan bekuan darah (emboli) 3% .

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka kematian ibu adalah dengan memberikan asuhan kebidanan kehamilan yang adekuat, meningkatkan kualitas pelayanan *Antenatal Care* diantaranya adalah penanganan mual dan muntah. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi.

Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur, dan jahe. Jahe direkomendasikan sebagai obat untuk morning sickness dengan cara jahe (setengah sendok teh) direndam dengan air panas selama lima menit kemudian diminum empat kali sehari. Rasa mual pada awal kehamilan dapat juga ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi, Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya. Seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual.

Aroma terapi yang sering digunakan yaitu pappermint (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.

Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan menthol (50%) dan menthone (10%-30%) yang tinggi. Selain itu peppermint telah lama dikenal memberi efek karnimatif dan antispsamodik, 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. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik 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 adalah daerah 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.

Selain penggunaan aroma terapi esensial Oil Peppermint, penggunaan aroma terapi lavender juga dapat dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil, karena aroma terapi lavender adalah aroma terapi yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender, dimana memiliki komponen utama berupa Linalool dan Linalil Asetat yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi Appleton (2012) dalam Pande, dkk (2013), sehingga memperbaiki kondisi psikologis atau emosi ibu hamil dan mampu menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil.

Puskesmas Baso merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Kabupaten Agam dengan jumlah sasaran ibu hamil pada tahun 2016 adalah sebanyak 67 orang dan sepanjang bulan Juni – Juli 2017 tercatat sasaran ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Baso sebanyak 28 orang ibu hamil dengan 14 orang ibu hamil Trimester I (Profil Puskesmas Baso Tahun 2016)

Berdasarkan hasil survey awal yang peneliti lakukan terhadap 6 orang ibu hamil trimester I di Puskesmas Baso dengan melakukan wawancara frekuensi mual muntah, didapatkan hasil bahwa secara keseluruhan ibu hamil mengeluhkan rasa mual dan muntah pada trimester I kehamilan dan penatalaksanaan mual muntah yang dilakukan adalah dengan mengatur pola nutrisi yaitu makan sedikit tetapi dalam frekuensi yang sering serta ibu juga mengkonsumsi obat pereda mual muntah yang diperoleh pada saat kunjungan kehamilan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan petugas kesehatan (bidan) di Puskesmas Baso diketahui bahwa belum adanya dilakukan penatalaksanaan mual muntah pada ibu hamil secara non farmakologis menggunakan aroma terapi esensial oil peppermint dan aroma terapi lavender.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang efektivitas pemberian aromaterapi esensial oil peppermint dan aroma terapi lavender terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dalam sebuah penelitian yang berjudul “Perbedaan Efektivitas pemberian aromaterapi *essensial oil peppermint* dan *aroma terapi lavender* terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan rancangan *pretest – posttest with control group design* Objek pada penelitian ini adalah efektivitas pemberian aroma terapi esensial oil peppermint dan aroma terapi lavender terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Baso pada bulan September tahun 2017

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah di Puskesmas Baso sepanjang bulan September tahun 2017 yaitu sebanyak 14 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total Sampling* yaitu ditetapkan sampel pada penelitian ini sebanyak 14 orang yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok pemberian intervensi aroma essential oil peppermint dan aroma terapi lavender.

Analisis ini dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah intervensi yang disajikan dalam bentuk statistik deskriptif meliputi *mean dan standar deviasi*.

HASIL PENELITIAN

1. Efektivitas Pemberian *Essensial Oil Peppermint* Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Tabel 1
Efektivitas Pemberian *Essensial Oil Peppermint* Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017

Variabel	Mean	value	N
Pre Test	11,57	0,000	7
Post Test	6,14		

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah responden sebelum intervensi 11,57 dan setelah intervensi menurun menjadi 6,14. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian terapi *essential oil peppermint* dengan beda rata-rata 5,42 dan nilai $p = 0,000$.

2. Efektivitas Pemberian *Essensial Oil Peppermint* Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Tabel 2
Efektivitas Pemberian *Aroma Terapi Lavender* Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017

Variabel	Mean	value	N
Pre Test	11,42	0,001	7
Post Test	8,14		

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah responden sebelum intervensi 11,42 dan setelah intervensi menurun menjadi 8,14. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian *aroma terapi lavender* dengan beda rata-rata 3,28 dan

nilai $p = 0,001$, artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *aroma terapi lavender* dimana terjadi penurunan setelah intervensi.

3. Perbedaan Efektifitas Pemberian *Essensial Oil Peppermint* dengan *Aroma Terapi Lavender* terhadap Intensitas Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Tabel 3
Perbedaan Efektivitas Pemberian terapi *Essensial Oil Peppermint* dengan *Aroma Terapi Lavender* Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017

Variabel	Jumlah	Mean	Standard Deviation	p value	N
<i>Essensial Oil Peppermint</i>	42	5,42	1,14	0,017	4
<i>Aroma Terapi Lavender</i>	28	3,28	1,14		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata penurunan intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang diberikan terapi *essensial oil peppermint* adalah 5,42 dan kelompok *aroma terapi lavender* sebesar 3,28. Terdapat perbedaan rata-rata penurunan intensitas mual muntah ibu hamil antara yang diberikan terapi *essensial oil peppermint* dan *aroma terapi lavender* dengan beda rata-rata 2,14 dan nilai $p = 0,017$, artinya terdapat perbedaan rata-rata penurunan intensitas mual muntah antara kelompok pemberian *essensial oil*

peppermint dan kelompok *aroma terapi lavender* dimana pemberian *essensial oil peppermint* lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

1. Efektivitas Pemberian *Essensial Oil Peppermint* Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah responden sebelum intervensi 11,57 dan setelah intervensi menurun menjadi 6,14. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian terapi *essensial oil peppermint* dengan beda rata-rata 5,42 dan nilai $p = 0,000$, artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *essensial oil peppermint* dimana terjadi penurunan setelah intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yantina (2016) dengan judul Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran didapatkan hasil bahwa pemberian *essensial oil peppermint* berpengaruh signifikan terhadap mual muntah ibu hamil dengan nilai $p = 0,000$ dan penelitian yang telah dilakukan oleh Kligler, dkk (2007) dengan judul *Peppermint Oil* dalam *Jurnal Complementary and Alteranative Medicine* menyatakan bahwa kandungan *peppermint oil* memberikan efek positif bagi tubuh dimana *peppermint oil* mengandung menthol, menthone, cineol dan viltaile oil yang memberikan efek melegakan mulut serta memberikan efek nyaman, rileks serta meningkatkan kondisi gastro intestinal.

Pemberian aroma terapi *essensial oil peppermint* efektif terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, dimana setelah 7 hari pemberian terapi menggunakan aroma *essensial oil peppermint* terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. *Peppermint* dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan, karena mengandung aromaterapi dan minyak esensial yang memiliki efek farmakologis. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika minyak esensial dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan.

Selain itu *essensial oil peppermint* juga mengandung 50% bahan aktif menthol yang berguna sebagai bahan antiseptic dan penyegar mulut serta pelega tenggorokan yang mampu meningkatkan kenyamanan ibu serta melegakan pernafasan dan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru sehingga mampu meningkatkan proses relaksasi tubuh.

2. Efektivitas Pemberian Aroma Terapi *Lavender* Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah responden sebelum intervensi 11,42 dan setelah intervensi menurun menjadi 8,14. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian *aroma terapi lavender* dengan beda rata-rata 3,28 dan nilai $p = 0,001$, artinya terdapat perbedaan

rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *aroma terapi lavender* dimana terjadi penurunan setelah intervensi.

Penggunaan aroma terapi lavender juga dapat dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil, karena aroma terapi lavender adalah aroma terapi yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender, dimana memiliki komponen utama berupa Linalool dan Linalil Asetat yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi Appleton (2012) dalam Pande, dkk (2013), sehingga memperbaiki kondisi psikologis atau emosi ibu hamil dan mampu menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Selain itu, kandungan linalool asetat linalyl yang merupakan bahan aktif utama pada minyak lavender, Linalool asetat linalyl dapat menunjukkan efek relaksasi, sehingga tidak ada kontraindikasi dan efek samping, atau interaksi obat pada lavender Menurut Appleton (2012) dalam Pande, dkk (2013).

Pemberian aroma terapi lavender dapat memberikan efek nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress dan kondisi ini mampu menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, dimana masalah psikologis (stress) merupakan suatu kondisi yang memperparah mual dan muntah pada ibu hamil. Mekanisme penurunan cemas dan stress dengan inhalasi aromaterapi lavender adalah melalui penciuman senyawa aktif atsiri dan linalool yang terkandung dalam aroma terapi lavender menstimulus bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional.

Hipotalamus berperan sebagai relay dan *regulatory*, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euporia, relaks atau *sedative*. Sistem limbic ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi. Pada pemberian tindakan relaksasi aromaterapi yang berfungsi untuk menurunkan kecemasan aromaterapi yang dipilih adalah minyak esensial lavender karena pada lavender terdapat kandungan utama senyawa aktif linalool utama yang berperan pada efek anti cemas.

Menurut Appleton (2012) dalam Pande, dkk (2013) Aroma terapi lavender adalah aroma terapi yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender, dimana memiliki komponen utama berupa Linalool dan Linalil Asetat yang dapat memberikan efek relaksasi. Kandungan linalool asetat linalyl yang merupakan bahan aktif utama pada minyak lavender, Linalool asetat linalyl dapat menunjukkan efek relaksasi, sehingga tidak ada kontraindikasi dan efek samping, atau interaksi obat pada lavender.

Minyak Lavender dari bunga yang berwarna ungu memberikan aroma yang harum dan menenangkan (Hartanto, 2010). Yarnel and Abascal (2004) dalam Pande (2013) mengatakan bahwa penggunaan lavender dikatakan dapat membantu memberikan ketenangan, mengurangi sakit kepala, anti mikroba, anti serangga, penyembuhan luka ringan, anti depresan dan anti septik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Sesha (2014) dengan judul Pengaruh pemberian aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) terhadap penurunan mual dan muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Dangung Dangung Kabupaten Lima Puluh Kota didapatkan hasil bahwa pemberian aroma terapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I dengan nilai $p = 0,000$ dan penelitian yang dilakukan oleh Ghani dan Ibrahim

(2013) dengan judul *The Effect of Aromatherapy (essential oil, lavender oil, peppermint oil) on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Pilot Randoized Controller Trial* menunjukkan hasil bahwa pemberian aroma terapi (lavender, peppermint) mampu meningkatkan score Mood dan energi menjadi lebih baik bagi ibu hamil (*early pregnancy*), dengan kata lain hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi lavender oil dan essential peppermint mampu memperbaiki kondisi psikologi (emosional) dan meningkatkan energi pada ibu hamil muda.

Menurut asumsi peneliti pemberian aroma terapi lavender efektif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dimana pemberian aroma terapi lavender mampu memberikan efek nyaman, meningkatkan relaksasi tubuh dan penurunan tingkat kecemasan. Sebelum intervensi, diketahui bahwa secara keseluruhan responden dengan intensitas mual muntah tidak normal yaitu > 8 kali sehari. Setelah 7 hari pemberian aroma terapi lavender terjadi penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I, dimana ditemukan sebahagian besar responden yaitu sebanyak 5 orang responden dengan intensitas mual muntah ≤ 8 kali sehari dan hanya 2 orang responden dengan intensitas mual muntah > 8 kali sehari.

Mekanisme penurunan intensitas mual dan muntah ibu hamil dengan pemberian *aroma terapi lavender* dipengaruhi oleh kandungan atsiri (*linalool* dan *linali asetat*). Ketika aromaterapi lavender dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik yang kemudian akan memberikan efek anti depresan dengan meningkatkan kenyamanan dan relaksasi tubuh sehingga tingkat stress yang dirasakan ibu menurun, dengan peningkatan relaksasi tubuh dan penurunan tingkat kecemasan akan mengurangi intensitas mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester I.

3. Perbedaan Efektifitas Pemberian *Essensial Oil Peppermint* dengan *Aroma Terapi Lavender* terhadap Intensitas Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah ibu hamil setelah 7 hari pemberian aroma *essential oil peppermint* dan *aroma terapi lavender*, dimana setelah pemberian aroma *essential oil peppermint* terjadi penurunan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I sebesar 5,42 kali dan setelah pemberian *aroma terapi lavender* terjadi penurunan rata-rata intensitas mual muntah sebesar 3,28 kali. Terdapat perbedaan efektifitas pemberian aroma *essential oil peppermint* dengan pemberian *aroma terapi lavender* terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan perbedaan rata-rata penurunan sebesar 2,14 dan nilai $p = 0,01$, dimana penurunan intensitas mual muntah lebih efektif pada kelompok pemberian aroma *essential oil peppermint*.

Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini di karnakan kandungan menthol (50%) dan menthone (10%-30%) yang tinggi. Selain itu peppermint telah lama di kenal memberi efek karnimatif dan antispsamodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointesnal dan seluruh empedu, selain itu peppermint juga mengandung aromaterapi dan minyak esensial yang memiliki efek farmakologis. Aromaterapi merupakan tindakan terapautik dengan menggunakan minak 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 adalah daerah 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.

Pemberian aroma terapi lavender dapat memberikan efek nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress dan kondisi ini mampu menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, dimana masalah psikologis (stress) merupakan suatu kondisi yang memperparah mual dan muntah pada ibu hamil. Mekanisme penurunan cemas dan stress dengan inhalasi aromaterapi lavender adalah melalui penciuman senyawa aktif atsiri dan linalool yang terkandung dalam aroma terapi lavender menstimulus bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ghani dan Ibrahim (2013) dengan judul *The Effect of Aromatherapy (essential oil, lavender oil, peppermint oil) on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Pilot Randoized Controller Trial* menunjukkan hasil bahwa pemberian aroma terapi (lavender, peppermint) mampu meningkatkan score Mood dan energi menjadi lebih baik bagi ibu hamil (*early pregnancy*).

Menurut asumsi peneliti pemberian aroma *essential oil peppermint* dan *aroma terapi lavender* sama efektif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat efektifitas terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I terlihat lebih efektif pada kelompok pemberian aroma *essential oil peppermint* dimana pada kelompok perlakuan ini terjadi penurunan intensitas mual muntah yang lebih signifikan jika dibandingkan dengan kelompok pembereian *aroma terapi lavender*.

Pada dasarnya mekanisme penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil baik yang diberikan aroma *essential oil peppermint* maupun yang diberikan *aroma terapi lavender* hampir sama, dimana kedua intervensi ini sama-sama bersifat anti depresan karena kandungan atsiri dan aroma terapi yang dimilikinya. Pemberian aroma *essential oil peppermint* dan *aroma terapi lavender* sama-sama memberikan efek kenyamanan dan peningkatan relaksasi tubuh sehingga memperbaiki kondisi psikologis yang menjadi pemicu mual muntah pada ibu hamil. Apabila kenyamanan tingkat relaksasi tubuh meningkat maka akan menurunkan tingkat stress dan dengan menurunnya tingkat stress juga akan menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil,

Pada kelompok pemberian aroma *essential oil peppermint* juga mengalami peningkatan sirkulasi udara ke paru-paru, karena *essential oil peppermint* juga mengandung 50% menthol yang memberikan efek melegakan tenggorokan serta memperlancar pernafasan, sehingga asupan oksigen ke paru-paru dapat ditingkatkan dan kondisi ini akan lebih meningkatkan relaksasi dan kenyamanan tubuh, maka pemberian aroma *essential oil peppermint* lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I jika dibandingkan dengan pemberian *aroma terapi lavender*

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan tentang Perbedaan efektivitas pemberian *essential oil peppermint* dan *aroma terapi lavender* terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017, dapat disimpulkan

bahwa Terdapat perbedaan efektifitas pemberian *essensial oil peppermint* dan *aroma terapi lavender* terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil, dimana pemberian *essensial oil peppermint* lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik-teknik non farmakologis yang efektif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah. S. 2009. *Kehamilan, Persalinan, Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hutahaean, Serri. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jaelani. 2009. *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Jaelani. 2009. *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*.
- Manuaba, Ida Ayu Chandra. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, Ida Bagus Gde Fajar. 2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Mun'im, Abdul dan Hanani. 2011. *Fisioterapi Dasar*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Notoatmodjo, 2012. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Profil Puskesmas Baso Tahun 2016.
- Romauli, Suryati. 2011. *Buku Ajar ASKEB I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Santi, Dwi Rukma. 2013. Pengaruh Aromaterapi *Blended Peppermint* dan *Ginger Oil* terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*, Vol. 5. No. 2 Desember 2013: 52–55.
- Varney, Helen, dkk. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Yantina, Yuli, dkk. 2016. *Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016*. *Jurnal Kebidanan* Vol. 2, No. 4, Oktober 2016: 194-199.