

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN JAHE DAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP *EMESIS GRAVIDARUM* PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Rosary Diana Kholifa, Risza Choirunissa^{*}, Rini Kundryanti

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jl. Harsono RM No. 1 Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Indonesia

e-mail : 2022.rosary.diana.kholifa@student.unas.ac.id,
risza.choirunissa@civitas.unas.ac.id, rini.kundryanti@civitas.unas.ac.id

Artikel Diterima : 13 Februari 2023, Direvisi : 22 Maret 2023, Diterbitkan : 28 Maret 2023

ABSTRAK

Latar belakang: Pada awal kehamilan, mual dan muntah merupakan gejala yang sering terjadi dan menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Setiap ibu hamil akan merasakan intensitas mual dan muntah yang berbeda-beda dan dapat diatasi dengan metode farmakologis dan non farmakologis. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB N, Tangerang Selatan. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, sebanyak 30 ibu hamil trimester pertama (0-12 minggu), yang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar pengukuran dengan menggunakan sistem penilaian (PUQE) -24, lembar observasi, informed consent, minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*). Untuk menentukan apakah ada perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, statistik deskriptif dan uji-t berpasangan digunakan dalam analisis data. Perbedaan antara kelompok kemudian diperiksa menggunakan uji-t independen. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*). Hasil uji t berpasangan didapatkan nilai p-value 0,00 ($p < 0,05$) dan uji independen didapatkan nilai p-value 0,01 ($p < 0,05$). **Kesimpulan dan Saran:** Minuman jahe dan Aromaterapi peppermint menjadi salah satu alternatif obat nonfarmakologi untuk mengurangi gejala mual muntah dalam kehamilan.

Kata Kunci: Ibu hamil, *Emesis gravidarum*, minuman jahe, aromaterapi peppermint

ABSTRACT

Background: Early in pregnancy, nausea and vomiting are frequent symptoms that cause discomfort in pregnant women. Every pregnant woman will feel the intensity of nausea and vomiting that is different and can be overcome by pharmacological and non-pharmacological methods. **Objective:** To determine the effect of ginger drink (*Zingiber officinale*) and peppermint aromatherapy (*Mentha x piperita*) on emesis gravidarum in the first trimester of pregnant women at PMB N South Tangerang. **Methodology:** In this work, a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group was employed. Sampling was carried out using a purposive sampling technique, totalling 30 expectant mothers in the first trimester (0-12 weeks), consisting of 15 intervention groups and 15 control groups. The instruments in this study were measurement sheets using the (PUQE)-24 Scoring system, observation sheets, informed consent, ginger drink (*Zingiber officinale*) and peppermint aromatherapy (*Mentha x piperita*). In order to determine whether scores were different before and after the intervention, descriptive statistics and paired t-tests were utilized in the data analysis. The difference between the groups was then examined using an independent t-test. **Results:** The study's findings revealed that there was a difference in the average intensity of nausea and vomiting before and after being given a drink of ginger (*Zingiber officinale*) and peppermint aromatherapy (*Mentha x piperita*). The results of the paired t test obtained a p-value of 0.00 ($p < 0.05$) and independent test obtained a p-value of 0.01 ($p < 0.05$). **Conclusion and Suggestion:** Ginger drink and peppermint aromatherapy are one of the alternative non-pharmacological drugs to reduce the symptoms of nausea and vomiting in pregnancy.

Keywords: Pregnant women, Emesis gravidarum, ginger drink, peppermint aromatherapy

PENDAHULUAN

Mual muntah adalah gejala awal yang umum terjadi dan bisa menyebabkan stress pada kehamilan. Sebanyak 50-90% perempuan hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama kehamilannya dan mual muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai konsekuensi pada awal kehamilan (Afriyanti, 2017).

Mual muntah disebabkan karena meningkatnya kadar hormon *estrogen dan progesteron* yang di produksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG). Didalam kehamilan mual muntah terjadi sekitar 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil berbeda dan tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan namun jika mual muntah tidak ditangani bisa menyebabkan *Hyperemesis gravidarum* (Putri, 2017).

Menurut data yang terdapat di Kemenkes RI kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50%-75% pada trimester pertama atau diawal kehamilan oleh Kemenkes RI (2017). Data yang dilaporkan dalam Riskesdas provinsi Banten pada tahun 2018 menunjukkan bahwa kejadian mual muntah pada ibu hamil berdasarkan usia 15-49 (WUS) berkisar antara 29,81% pada awal trimester I (Riskesdas, 2018).

Beratnya suatu gejala mual muntah berbeda pada setiap ibu hamil, maka dari itu penanganannya sesuai gejala yang dialami oleh ibu hamil. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menanganai mual dan muntah bisa dilakukan dengan mengkonsumsi obat sesuai beratnya gejala atau disebut dengan terapi farmakologi. Obat yang dianjurkan adalah pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Terapi lain yang bisa digunakan untuk penanganan mual dan muntah tanpa obat atau yang biasa disebut nonfarmakologi, salah satu nya dengan mengkonsumsi tanaman herbal seperti jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi

peppermint (*Mentha x piperita*). Adapun teh chamomile yang dapat digunakan untuk mengatasi morning sickness juga karena memiliki zat anti radang dan anti bakteri yang efektif mengurangi rasa mual (Choirunissa, et al., 2022).

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah rempah-rempah dan penyedap di seluruh dunia, dianggap sebagai terapi alternatif yang efektif untuk pencegahan mual dan muntah. Menurut monografi HMPC Badan Obat Eropa, penggunaan obat jahe yang mengandung 1-2 g jahe per dosis didasarkan pada 'penggunaan yang mapan' untuk pengobatan mual dan muntah oleh Tóth et al., (2018). Penggunaan jahe untuk pengobatan mual dan muntah sudah ada sejak zaman kuno. Dari senyawa bioaktif jahe, *gingerol* dan *shogaol* diakui sebagai komponen kunci untuk pencegahan muntah dengan berinteraksi dengan jalur sinyal reseptor *5-hydroxytryptamine* menurut Selain itu, komponen ini dapat menyapu radikal bebas yang menyebabkan mual (Sheikhi et al., 2015).

Aromaterapi juga menjadi pilihan pelengkap untuk mengurangi mual dan muntah. Efek ketenangan, kesegaran yang ditimbulkan dari aromaterapi bisa membantu ibu hamil untuk mengurangi gejala mual muntah yang sering terjadi pada awal kehamilan. Aromaterapi yang sering digunakan yaitu peppermint (*mentha x 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, selain itu peppermint telah lama di kenal memberi efek karnimatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran

gastrointesnal dan seluruh empedu (Sari, 2018).

Berdasarkan hasil Penelitian oleh Ayu dwi (2017) mengatakan bahwa jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga timbul rasa mual dibuktikan dengan hasil Penelitian bahwa sebelum diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 13 kali Dalam sehari dan setelah di berikan intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 3,18 kali Dalam sehari.

Hasil Penelitian menurut Lubis (2019) mengatakan setelah melakukan pemberian aromaterapi peppermint secara inhalasi skor mual muntah menurun karena peppermint mengandung menthol dan menthone yang dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah dibuktikan dengan sebelum diberikan aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi mayoritas ibu hamil mengalami mual muntah sedang sebanyak 12 orang (80%) dan setelah diberikan aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi mayoritas ibu hamil tidak lagi mengalami mual muntah sebanyak 12 orang (80%).

Berdasarkan survey awal di PMB N jumlah ibu hamil trimester I pada bulan oktober sebanyak 54 orang dan dari data tersebut sebanyak 70% ibu hamil yang mengalami mual muntah di PMB N. Selama ini untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di PMB Nurlis diberikan obat farmakologi, seperti B6 atau antasida doen., maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti minuman jahe dan aromaterapi peppermint untuk obat antiemetik sebagai pengobatan nonfarmakologi untuk meminimalisir efek samping dari obat mual muntah jahe (*Zingiber officinale*) dan peppermint (*Mentha x piperita*)

mempunyai salah satu manfaat yang sama untuk meredakan mual muntah. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan Penelitian tentang Pengaruh pemberian minuman jahe dan aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dan mengetahui rata-rata intesitas mual muntah pada ibu hamil

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *two group Pretest-Posttest Design* yaitu rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan intervensi yang berbeda. Kelompok intervensi diberikan penilaian *Pretest-Posttest* serta memperoleh perlakuan minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*), lalu pada kelompok kontrol hanya diberikan penilaian *Pretest-Posttest* saja tanpa diberikan perlakuan minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*). Sehingga hasil yang dapat diperoleh adalah besarnya Pengaruh dari minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester pertama (0 – 12 minggu) yang mengalami mual muntah di PMB N sebanyak 54 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability* dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada ciri dan sifat yang sudah di ketahui sebelumnya. sampel yang di ambil adalah setiap ibu hamil yang sudah memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini yang memiliki kesempatan yang sama untuk dapat ikut menjadi sampel dalam penelitian ini namun tidak bisa ikut menjadi sampel dalam penelitian ini jika termasuk kriteria eksklusi dari penelitian ini. Menurut Kerlinger dan Lee

(2012) mengatakan bahwa minimal sampel sebanyak 30 sampel dalam Penelitian kuantitatif.

Adapun Kriteria Inklusi yaitu Ibu hamil trimester I (0-12 minggu) yang mengalami mual muntah, Bersedia menjadi responden, Ibu hamil yang tidak sedang mengkonsumsi obat anti muntah, Ibu hamil yang tidak ada riwayat abortus, Ibu hamil yang tidak mengalami KEK, dan Kriteria Eksklusi yaitu Ibu hamil yang tidak menyukai aroma peppermint, Ibu hamil dengan hyperemesis gravidarum dan Ibu hamil dengan penyakit komplikasi seperti ginjal dan diabetes gestasional.

Penentuan besarnya sampel diambil berdasarkan pertimbangan dari populasi ibu hamil trimester 1 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar yang diperoleh sebanyak 30 orang, sebanyak 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 orang sebagai kelompok intervensi yang diberikan minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*). Instrumen dalam Penelitian ini adalah *informed consent*, kuesioner dan lembar observasi berdasarkan penilaian (PUQE)-24hour *Scoring system* yang meliputi kategori Tidak mengalami mual dan muntah (Skor 1-3), Mual dan muntah ringan (skor 4-6), Mual dan muntah sedang (Skor 7-12), dan Mual muntah berat (Skor 13-15) (Latifah, 2017)

Tahap pelaksanaan pada penelitian ini adalah dengan melakukan pengkajian data responden untuk melihat karakteristik responden selanjutnya melakukan *pretest* dengan skor mual muntah yang dialami responden, lalu melakukan perlakuan pada kelompok intervensi dengan Minuman jahe (*Zingiber officinale*) diberikan sebanyak 2,5mg di campurkan air panas 250ml diberikan pada pagi hari sesudah sarapan dan sore hari sesudah makan dilakukan selama 4 hari berturut – turut dengan jadwal 2x sehari. Lalu setelah diberikan minuman jahe (*Zingiber*

officinale) diberikan inhalasi aromaterapi essensial oil peppermint (*Mentha x piperita*) setelah diberikannya minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan sore hari setelah diberikannya minuman jahe (*Zingiber officinale*) dengan memberikan 3 tetes essensial oil peppermint (*Mentha x piperita*) yang dituangkan ke tissue selama kurang lebih 5 menit diberikan 4 hari berturut-turut dengan jadwal 2x sehari. Dan selanjutnya melakukan *posttest* yaitu dengan melihat skor mual muntah setelah di berikan intervensi. Menilai pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta membandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya dilakukan penilaian penilaian (PUQE)-24hour *Scoring system* saja.

Data yang dikumpulkan dilakukan analisis statistik dengan menggunakan tahapan analisis univariat dan bivariat. Pada bivariat menggunakan *uji paired t-test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, *uji independent t-test* untuk mengetahui perbedaan antar kelompok. dengan dasar pengambilan keputusan nilai $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi, apabila $p > 0.05$ berarti H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi (Dahlan, 2014).

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini diketahui hasil sebagai berikut :

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Usia Responden

Usia	n	%
<20 tahun	2	6,7
20-35tahun	28	93,3

Total	30	100
--------------	----	-----

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden pada penelitian ini, responden yang berusia <20 tahun sebanyak 2 orang dengan persentase 6,7% dan responden yang usia 20-35 tahun sebanyak 28 orang dengan persentase 93,3%.

Tabel 2 Karakteristik Pendidikan Responden

Pendidikan Terakhir	n	%
SMA	24	80
Perguruan Tinggi	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 30 responden dari Penelitian ini, yang memiliki Pendidikan terakhir di SMA sebanyak 24 responden dengan persentase 80% dan yang memiliki Pendidikan terakhir di Perguruan Tinggi sebanyak 6 responden dengan persentase 20%.

Tabel 3 Karakteristik Pekerjaan Responden

Pekerjaan	n	%
IRT	18	60
Bekerja	12	40
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada penelitian ini, responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 18 responden dengan persentase 60% dan responden yang bekerja sebanyak 12 responden dengan persentase 40%.

Tabel 4 Karakteristik Paritas Responden

Paritas	n	%
Primigravida	18	60
Multigravida	12	40
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dalam penelitian ini, paritas dengan primigravida sebanyak 18 responden dengan persentase 60% dan pada paritas dengan multigravida sebanyak 12 responden dengan persentase 40%.

Tabel 5 Kategori Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol					
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah				
Kategori	F	%	F	%	F	%	F	%
Ringan	4	26,7	8	53,3	4	26,7	5	33,3
Sedang	11	73,3	3	20	11	73,3	10	66,7
Tidak ada	0	0	4	26,7	0	0	0	0
Total	15	100	15	100	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi dengan kategori mual muntah ringan sebelum intervensi berjumlah 4 ibu hamil (26,7%), kategori mual muntah sedang berjumlah 11 ibu hamil (73,3%) dan tidak ada ibu hamil yang masuk dalam kategori tidak ada mual muntah. Setelah di berikan intervensi selama 4 hari yang termasuk dalam kategori mual muntah ringan berubah menjadi 8 ibu hamil (53,3%), kategori mual muntah sedang 3 ibu hamil (20%) dan 4 ibu hamil (26,7%) kategori tidak ada mual muntah.

Pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa dari 15 responden yang tidak diberikan intervensi hanya di nilai intensitas mual muntahnya saja pada kategori ringan berjumlah 4 ibu hamil (26,7%), 11 ibu hamil (73,3%) kategori mual muntah dan tidak ada ibu hamil yang termasuk dalam kategori tidak ada mual muntah. Setelah 4 hari kemudian diberikan penilaian kembali didapatkan hasil pada kategori mual muntah ringan menjadi 5 ibu hamil (33,3%), kategori mual muntah

sedang menjadi 10 ibu hamil (66,7%) dan tidak ada ibu hamil yang termasuk kedalam kategori tidak ada mual muntah.

Analisis Bivariat

Tabel 6 Uji normalitas data

Kelompok		Sig.
Intervensi	<i>Pretest</i>	0,744
	<i>Posttest</i>	0,330
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,734
	<i>Posttest</i>	0,631

Berdasarkan tabel 6 di dapatkan hasil bahwa nilai Sig. dari kelompok intervensi pada *pretest* didapatkan hasil sebesar 0,744 dan pada *posttest* didapatkan hasil sebesar 0,330 Sedangkan nilai Sig. pada kelompok kontrol *pretest* didapatkan hasil sebesar 0,734 dan pada *posttest* didapatkan hasil sebesar 0,631. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat data yang memiliki nilai Sig. > 0,05 maka hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 7 Uji Homogenitas

Hasil	Sig.
<i>Mean</i>	0,699

Berdasarkan hasil uji Homogenitas pada tabel diatas, diketahui nilai Sig. pada *Mean* adalah 0,699 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data pada *posttest* intervensi dan *posttest* kontrol adalah sama atau homogen,

Tabel 8 Rata – Rata Intensitas Mual Muntah Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Kelompok Intervensi

	n	Mean	Std. Deviation	P
<i>Pretest</i>	15	8,07	2,120	0,000
<i>Posttest</i>	15	4,73	1,944	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil analisis *pretest* pada kelompok intervensi dengan jumlah 15 responden memiliki nilai *mean* sebesar 8.07 dengan nilai Standar deviasi sebesar 2,120.

Kelompok Kontrol

	n	Mean	Std. Deviation	P
<i>Pretest</i>	15	8,13	2,031	0,234
<i>Posttest</i>	15	7,40	1,765	

Sedangkan, pada kelompok kontrol dengan jumlah 15 responden didapatkan nilai *mean* 8,13 dengan nilai Standar deviasi sebesar 2,031 dan hasil analisis pada *posttest* di dapatkan nilai *mean* pada kelompok intervensi sebesar 4,73 dengan nilai Standar deviasi sebesar 1,944, sedangkan nilai *mean* pada kelompok kontrol sebesar 7,40 dengan nilai Standar deviasi 1,765.

Hasil analisis uji *paired t-test* dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok intervensi diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($P < 0,05$) yang artinya ada pengaruh pada pemberian minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Tabel 9 Perbedaan Intensitas mual muntah sesudah intervensi

	n	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	P Value
Inten vensi	15	4,73	2,67	1,944	0,001
Kon trol	15	7,40		1,765	

Berdasarkan tabel 9 setelah dilakukan uji *independent T-test* diperoleh hasil perbedaan rata-rata intensitas mual muntah pada kelompok intervensi sebesar 4,73 dengan nilai standar deviasi 1,944, sedangkan hasil analisis dari kelompok kontrol mendapatkan hasil rata – rata intensitas mual muntah sebesar 7,40 dengan nilai standar deviasi 1,765 dan di peroleh hasil selisih *mean* dari kedua kelompok tersebut sebesar 2,67 dengan nilai *p-value* sebesar $0,01 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan setelah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol .

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil Penelitian berdasarkan usia menunjukkan diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami mual muntah berusia 20-35 tahun (93.9%). Menurut Latifah (2017) mengatakan bahwa hubungan antara usia ibu hamil dengan kejadian mual muntah pada ibu hamil terjadi usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun yang merupakan usia berisiko tinggi. Faktor usia sering di kaitan dengan kesiapan mental seseorang yang usianya kurang dari 20 tahun di karenakan organ reproduksinya belum siap secara optimal untuk kehamilan dan secara psikologis ibu hamil yang berumur kurang dari 20 tahun pun belum siap menerima kehamilannya mengingat emosinya yang belum stabil dan kebanyakan belum siap untuk menjadi seorang ibu maka dari itu hal ini bisa memicu konflik stress yang dapat memicu mual muntah pada kehamilan. Sedangkan ibu hamil yang mengalami mual muntah di atas 35 tahun merupakan resiko tinggi dimana ibu belum siap untuk hamil bahkan tidak ingin hamil lagi yang dimana hal inipun membuat ibu merasa tertekan dan dapat memicu mual muntah.

Hasil Penelitian berdasarkan Pendidikan diketahui bahwa responden yang mengalami mual muntah berpendidikan terakhir SMA sebanyak 24 orang (80%), didalam Penelitian wulandari (2020) mengatakan bahwa responden yang berpendidikan SMA sebagian besar tidak tahu bagaimana cara mengatasi dalam menurunkan ketidaknyaman nya pada saat hamil dan secara teori Pendidikan berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan baik itu dari media massa maupun tenaga kesehatan.

Berdasarkan jenis pekerjaan diperoleh hasil Penelitian bekerja sebagai IRT sebanyak 18 responden (60%). Menurut Fauziah et al., (2019) mengatakan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah lebih banyak pada ibu yang tidak bekerja atau ibu yang hanya menjadi ibu rumah tangga pergaulan sosialnya lebih sempit jadi informasi yang di dapatkannya juga sedikit dan tidak ada teman untuk berbagi pengalaman sehingga jika ada masalah tentang kehamilannya tidak bisa menangani dan menimbulkan stress yang akan memicu timbulnya mual dan muntah.

Hasil Penelitian berdasarkan paritas paling banyak pada *primigravida* yaitu 18 responden (60%). Menurut Penelitian soa et al., (2018) ibu hamil *primigravida* belum mampu beradaptasi dengan hormon *estrogen* dan *chorionic gonadotropin* pada kehamilan yang dimana Peningkatan hormon ini membuat kadar asam lambung meningkat sehingga memicu rasa mual.

2. Rata – Rata Intensitas Mual Muntah Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Hasil analisis berdasarkan uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai rata – rata sesudah intervensi pada kelompok intervensi adalah 4,73 dengan nilai standar deviasi 1,944. Jika dilihat dari hasil perhitungan statistik tersebut maka rata rata responden berada pada kategori mual muntah dalam intensitas ringan. Kategori

ringan adalah ketika hasil penilaian mual muntah nya berkisar antara 4-6.

Sedangkan rata – rata dalam kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan memiliki nilai rata rata 7,40 dengan standar deviasi 1,765 dan berdasarkan hasil tersebut dilihat dari hasil perhitungan statistiknya maka rata – rata responden berada dalam kategori mual muntah dengan intensitas sedang.

Berdasarkan analisis pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai Sig. 0.000 < 0.05 sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Hal ini sejalan dengan hasil Penelitian yang dilakukan oleh Vitriani, et al., (2022) tentang efektivitas aromaterapi peppermint dan pemberian sari jahe pada mual muntah ibu hamil. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mual muntah pada ibu hamil trimester I bisa berkurang dengan pemberian aromaterapi dan pemberian jahe dengan hasil *p value* <0.05.

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah pilihan pengobatan yang aman dan efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Jahe (*Zingiber officinale*) termasuk tanaman obat yang merupakan tumbuhan rumpun berbatang semu, jahe tidak hanya dijadikan sebagai bumbu masakan karena rasanya yang pedas dan unik tetapi bisa dijadikan olahan minuman hangat untuk kesehatan yang menyegarkan. Sejak tahun 1500 jahe (*Zingiber officinale*) sudah dipakai dalam proses terapi pengobatan di Negara India, Cina dan Jepang (Vitriani et al., 2022).

Minyak atsiri aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis yang paling sederhana yaitu melalui indera penciuman dengan cara mencium aroma minyak atsiri, indera penciuman merangsang memori dengan memberikan reaksi fisik berupa perilaku karena aroma yang sangat lembut dan menyenangkan dapat menimbulkan rasa relaks, perasaan

relaks itulah yang bisa mengurangi mual pada ibu hamil (Sari, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa adanya penurunan terhadap mual muntah pada ibu hamil karena mengkonsumsi minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*). Pada Penelitian ini ibu hamil kelompok intervensi lebih dominan mengalami penurunan dibandingkan dengan kelompok kontrol. hal ini terjadi karena saat dilakukan Penelitian, responden kooperatif dan mau untuk mengonsumsi minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan inhalasi aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) setiap pagi dan sore. Selain itu faktor lain seperti pola hidup dan pola makan juga dapat mempengaruhi penurunan mual muntah.

3. Perbedaan Intensitas mual muntah sesudah intervensi

Hasil Penelitian uji *Independent T-test*. diperoleh hasil selisih mean sebesar 2,67 dengan nilai *p-value* < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan terhadap penurunan *emesis gravidarum* antara kelompok intervensi yang diberikan minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) hanya dilakukan penilaian skor PUQE-24hour.

Secara teori Kandungan yang terdapat di dalam jahe (*Zingiber officinale*) yaitu minyak atsiri, *zingiberena*, *zingiberol*, *bisabilena*, *kukumen*, *gingerol*, *flandrena*, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu *neurotransmitter* yang disintesis pada *neuron-neuronserotonergis* dalam sistem saraf pusat dan sel-sel lenterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya memberikan perasaan nyaman

dalam perut dan mengatasi rasa mual muntah Ningsih et al., (2020).

Aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) mengandung *menthol* dan *menthone* sehingga dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus sehingga dapat menghambat kontraksi otot yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah (Lubis *et al.*, 2019). Hasil Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Rufaridah (2018) tentang pengaruh seduhan jahe (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan *emesis gravidarum* menunjukkan hasil bahwa rata-rata *emesis gravidarum* sebelum diberikan seduhan jahe (*Zingiber officinale*) adalah 3,38 dan setelah diberikan seduhan jahe adalah 2,19 lalu memiliki hasil *pvalue* 0.000 ($p < 0.05$) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh seduhan jahe (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada trimester pertama. Selain itu, Penelitian yang sama dengan Hodijah et al., (2021) yang memperoleh *p-value* $0.000 < 0.05$ yang artinya ada pengaruh inhalasi peppermint (*Mentha x piperita*) dengan mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Karena Peppermint (*Mentha x piperita*) memiliki berbagai manfaat terapeutik yaitu analgesic, anestesi, menenangkan, dan masalah perut seperti mual dan muntah.

Inhalasi aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) dianggap efektif sebagai cara untuk mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil hal itu dikarenakan ketika minyak esensial dihirup, mereka masuk kehidung dan merawat reseptor bulu hidung yang terkait dengan tonjolan penciuman diujung saluran penciuman. Ujung saluran penciuman akan terhubung ke otak lalu bau akan diubah oleh bulu hidung menjadi impuls listrik yang ditransmisikan oleh otak oleh sistem penciuman dan semua impuls mencapai sistem limbik yang dimana sistem limbik merupakan Bagian otak yang berhubungan

dengan suasana hati, emosi, dan memori. Semua bau yang telah mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimiawi langsung pada suasana hati jika semua impuls aromaterapi mencapai sistem limbik, impuls tersebut memblokir serotonin seperti rasa ingin muntah sehingga rasa mual dapat ditekan (Sharma, 2018)

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil Penelitian bahwa adanya pengaruh dalam pemberian minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini disebabkan karena jahe (*Zingiber officinale*) dapat digunakan sebagai obat nonfarmakologi yang memiliki senyawa aktif *gingerol* dan *shogaol* yang keduanya bekerja pada reseptor sistem pencernaan dan membantu mempercepat pengosongan lambung, sehingga rasa mual akan berangsur menghilang, selain itu pada peppermint (*Mentha x piperita*) juga terdapat minyak atsiri yaitu mentol yang dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis apalagi dengan aromanya yang sangat lembut dan menyenangkan dapat membangkitkan serta perasaan tenang dan rileks sehingga dapat menghilangkan atau mengatasi rasa mual muntah serta memperlancar pencernaan, peredaran darah, dan meredakan kembung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil Penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Karakteristik ibu hamil yang mengalami mual muntah mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 93,3%, berpendidikan SMA mayoritas 80%, memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga 60%, dan pada *primigravida* 60%.

Rata – rata intensitas mual muntah sebelum pada kelompok intervensi sebesar 8,07 dan kelompok kontrol sebesar 8,13. Rata – rata intensitas mual muntah sesudah

pada kelompok intervensi sebesar 4,73 dan kelompok kontrol sebesar 7.40 diperoleh hasil *P-value* 0,00 ($p < 0,05$) ada pengaruh minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*) terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Adanya Perbedaan intensitas mual muntah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan diperoleh hasil selisih *mean* 2,67 dengan nilai *p-value* 0,01 ($p < 0,05$).

Saran

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi masukan dalam Peningkatan Pelayanan dan penatalaksanaan masalah keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil khususnya *emesis gravidarum* di trimester I dan ketika menemukan kasus *emesis gravidarum* dapat memberikan saran kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi herbal sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi mual muntah salah satunya dengan meminum jahe sesuai dosis yang dianjurkan dan aromaterapi peppermint agar mampu mengurangi efek samping dari obat anti muntah

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti Detty, (2017), Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017. Human Care Jurnal.
- Ayu, D., Andiani, D., Haniarti, & Usman. (2017). Efektivitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare. Isbn:978-979-3812-41-0, 978-979.
- Choirunissa, Risza., et al., (2022). Efektivitas Lavender Aromatherapy and Chamomile Teabrew Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3 di PMB Bidan Jeanne. Vol.3 No. 2 Hodijah, Febriyanti, H., & Samjaya, R. (2021). Pengaruh Inhalasi Peppermint dengan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora, 1(1), 23-26.
- Latifah, L., Setiawati, N. and Dwi, E. H. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness Effectiveness Self Management Module in Overcoming Morning Sickness", Jurnal Keperawatan Fikkes UnSoed, 5(1), pp. 10-18.
- Lubis, R., Evita, S., & Siregar, Y. (2019). Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil di PMB Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019. Kolostrum: Jurnal Kebidanan, 1(1), 1-10
- Ningsih, et al., 2020. Pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi peppermint lemon terhadap mual muntah pada kehamilan Trimester I di klinik Pratama Dwi Asih Semanan Jakarta Barat.
- Nurdiana, Ani., Mangkuji, Betty.,Lubis, Rismahara. 2019. *Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018*. Jurnal Kebidanan Colostrum, 1(1). 36-44
- Putri, A. D., Andiani, D, Haniarti, & Usman. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs"*, 978-979
- Riskesdas (2018). Laporan Provinsi Banten Riskesdas 2018/ Badan Penelitian dan Pengembangan

- Kesehatan. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Retrieved from file ://C:/Users/user/Downloads/2019-risikesdas-banten.pdf
- Sari, DI, & Wahyuningsih, S. (2021). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (NHSJ)*, 1(1), 20-30.
- Sharma S. (2018). *Terapi Aroma*, terjemahan. Jakarta: Kharisma Publishng Group.
- Soa, U.O.M., Amelia, R., & Octvian, D.A. (2018). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah dan Daun Mint dengan Jeruk Nipis dan Madu Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 157-167
- Toth, et al., (2018). Ginger (*Zingiber officinale*): An alternative for the prevention of postoperative nausea and vomiting. A meta-analysis. In *Phytomedicine* (Vol.50). Elsevier GmbH.
<https://doi.org/10.1016/j.phymed.2018.09007>
- Vitriani, et al.,. 2022. Efektivitas aromaterapi peppermint dan pemberian sari jahe pada mual muntah ibu hamil di pmb siti julaeha pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*. Vol. 6, No.01
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 3(1), 61-66