

Edukasi Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint dan Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah Yang Berlebihan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Besitang

Suci Nanda Resti Tarigan¹, Juneris Aritonang²

^{1,2}Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi: cicitarigan86@gmail.com

Abstrak Salah satu masalah yang terjadi pada masa kehamilan yang bisa meningkatkan derajat kesakitan adalah terjadinya gestosis pada masa kehamilan atau penyakit yang khas terjadi pada masa kehamilan dan salah satu gestosis dalam kehamilan adalah hyperemesis gravidarum. Dampak yang ditimbulkan dapat terjadi pada ibu dan janin. Emesis terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Serratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HcG dalam serum. Pengaruh fisiologi kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena system saraf atau pengosongan lambung yang berkurang sehingga menyebabkan mual muntah pada ibu hamil. Sebagian besar kejadian emesis dan hyperemesis mulai terjadi pada usia kehamilan 4 sampai 10 minggu dan umumnya mulai membaik pada usia kehamilan 20 minggu. Sebagian kecil dapat berlanjut sampai usia kehamilan 20-24 minggu. Dampak yang ditimbulkan dari mual muntah yang berlebihan adalah ibu akan kekurangan nutrisi dan cairan sehingga keadaan fisik ibu menjadi lemah dan Lelah. Sedangkan dampak pada bayinya adalah bayi bisa mengalami BBLR, IUGR, premature hingga terjadi abortus. Rasa mual dan muntah dapat dicegah dengan menggunakan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. metode farmakologis dapat diberikan cairan pengganti seperti glukosa 5% sampai 10%, vit C dan vit B serta anti mual muntah. Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, diet dan aromaterapi. Namun penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping pada ibu dan bayi, untuk itu pengobatan non farmakologi menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi mual dan muntah. Selain itu bisa juga terapi perpaduan kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon yang dapat mengurangi mual dan muntah Dimana lemon mengandung limonene citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat memberikan perasaan enak, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah dan sebagai sedative. Dan peppermint mengandung minyak atsiri berupa menthol. Aromaterapi ini mampu mempengaruhi saraf pada hypothalamus sehingga dapat meminimalisir rasa mual dan muntah. Campuran minyak aromaterapi ini disebut sinergi, Dimana sinergi ini lebih efektif dari pada satu jenis minyak esensial.

Historis Artikel:

Diterima: 27 Januari 2023

Direvisi: 05 Februari 2023

Disetujui: 08 Februari 2023

Abstract One of the problems that occur during pregnancy which can increase the degree of pain is the occurrence of gestosis during pregnancy or a disease that typically occurs during pregnancy and one of the gestosis in pregnancy is hyperemesis gravidarum. The impact can occur on the mother and fetus. Emesis occurs in 60-80% of primigravidas and 40-60% of multigravidas. In one hundred out of a thousand pregnancies, these symptoms become more severe. This feeling of nausea is caused by increased levels of the hormones estrogen and HCG in the serum. The physiological influence of this increase in hormones is not clear, perhaps due to reduced nervous system or stomach emptying, causing nausea and vomiting in pregnant women. Most cases of emesis and hyperemesis begin to occur at 4 to 10 weeks of gestation and generally begin to improve at 20 weeks of gestation. A small percentage can continue until 20-24 weeks of gestation. The impact of excessive nausea and vomiting is that the mother will lack nutrition and fluids so that the mother's physical condition becomes weak and tired. Meanwhile, the impact on the baby is that the baby can

experience LBW, IUGR, premature birth and even abortion. Nausea and vomiting can be prevented by using pharmacological and non-pharmacological treatments. Pharmacological methods include providing replacement fluids such as 5% to 10% glucose, vitamin C and vitamin B and anti-nausea and vomiting. Meanwhile, non-pharmacological therapy can be done with acupuncture, diet and aromatherapy. However, the use of pharmacological drugs can cause side effects in the mother and baby, therefore non-pharmacological treatment is an alternative to reduce nausea and vomiting. Apart from that, it can also be a combination therapy of peppermint and lemon aromatherapy which can reduce nausea and vomiting. Where lemon contains limonene citral, linalyl, linalool, terpineol which can provide a feeling of calm, increase appetite, improve blood circulation and act as a sedative. And peppermint contains adsiri oil in the form of menthol. This aromatherapy is able to affect the nerves in the hypothalamus so that it can minimize nausea and vomiting. This aromatherapy oil mixture is called synergy, where this synergy is more effective than one type of essential oil.

Kata Kunci :

ibu hamil, mual dan muntah, kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon

PENDAHULUAN

Di dalam komponen keluarga, ibu dan anak merupakan kelompok rentan, hal ini terkait dengan fase kehamilan, persalinan dan nifas pada ibu dan anak menjadi salah satu prioritas Pembangunan Kesehatan di Indonesia. Keberhasilan Program Kesehatan ibu dapat dinilai melalui indikator utama angka Kesehatan ibu (AKI). Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau incidental. Salah satu masalah yang terjadi pada masa kehamilan yang bisa meningkatkan derajat kesakitan adalah terjadinya gestosis pada masa kehamilan atau penyakit yang khas terjadi pada masa kehamilan, dan salah satu gestosis dalam kehamilan adalah hiperemesis gravidarum. Emesis terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Seratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan Hcg dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf atau pengosongan lambung yang berkurang sehingga menyebabkan mual muntah pada ibu hamil. Sebagian besar kejadian emesis dan hiperemesis mulai terjadi pada usia kehamilan 4 sampai 10 minggu dan umumnya mulai membaik pada usia kehamilan 20 minggu (Paauw, et al., 2005).

Sebagian kecil dapat berlanjut sampai usia kehamilan 20-24 minggu. Dampak yang ditimbulkan dari mual muntah dapat terjadi pada ibu dan janin, seperti ibu akan kekurangan nutrisi dan cairan sehingga keadaan fisik ibu menjadi lemah dan lelah. Pada bayi, jika hiperemesis ini terjadi hanya di awal kehamilan tidak berdampak terlalu serius, tapi jika sepanjang kehamilan siibu menderita hiperemesis gravidarum, maka kemungkinan bayinya mengalami BBLR, IUGR, prematur hingga terjadi abortus. Rasa mual muntah dapat dicegah dengan menggunakan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis dapat diberikan cairan 2 pengganti seperti glukosa 5% sampai dengan 10%, vitamin C dan vitamin B, serta anti mual muntah (Manuaba, 2020). Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, diet dan aromaterapi (Handerson, 2005).

Namun penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping pada ibu dan bayi, untuk itu pengobatan non farmakologi menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi mual dan muntah. Menurut Spaber (2005) terapi komplementer dapat digunakan sebagai single therapy ketika digunakan untuk meningkatkan Kesehatan. Beberapa penelitian melakukan terapi komplementer dimana para peneliti menggunakan aromaterapi sebagai salah satu pengobatan non farmakologi dalam mengurangi efek mual muntah. Menurut penelitian Kartiani, dkk (2023)

Perpaduan kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon dapat mengurangi mual muntah dimana lemon mengandung limonene citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat memberikan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah dan sebagai sedative. Dan peppermint mengandung minyak atsiri berupa menthol. Aromaterapi ini mampu mempengaruhi saraf pada hipotalamus sehingga dapat meminimalisir rasa mual dan muntah (Aromatherapy et al, 2019).

Menurut Zuliyati, dkk (2023) Campuran minyak aromaterapi ini disebut sinergi, dimana sinergi ini lebih efektif daripada satu jenis minyak essensial. Kebanyakan ibu-ibu hamil muda tidak mengetahui atau kurangnya pengetahuan tentang terapi aromaterapi peppermint dan lemon terhadap pengurangan rasa mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil trimester 1.

METODE

- a. Mensurvei tempat
- b. Mengobservasi suasana dan kondisi aula puskesmas Besitang
- c. Meminta ijin kepada kepala puskesmas Besitang
- d. Penentuan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk mendukung terselenggaranya kegiatan edukasi pemberian kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon dalam mengurangi mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil
- e. Mempersiapkan perlengkapan (alat dan bahan) untuk materi kegiatan pemberian edukasi khususnya materi persentasi yang diperlukan agar pelaksanaan dapat mudah dipahami, menarik dan lancar.
- f. Hal-hal dianggap perlu dalam melaksanakan kegiatan
- g. Pelaksanaan kegiatan edukasi tentang pemberian kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon dalam mengurangi mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan pada ibu hamil di Puskesmas Besitang dengan jumlah peserta 20 orang ibu hamil, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

- a. Karakteristik ibu hamil berdasarkan umur, Pendidikan, pekerjaan dan gravida
- b. Distribusi frekuensi rasa mual dan muntah yang berlebihan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon

KESIMPULAN DAN SARAN

Laporan kegiatan pelaksanaan program pengabdian Masyarakat dalam bentuk pelaksanaan kegiatan edukasi pada ibu hamil di Puskesmas Besitang yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Kegiatan terlaksana sesuai dengan tujuan dan rencana
2. Kegiatan ini mendapat sambutan yang baik dari pihak Puskesmas Besitang

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan Universitas Sari Mutiara Indonesia, Kepala Puskesmas Besitang serta semua pihak yang ikut dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Fauziyah , Y. (2016). *Obstetric Patologi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Jaelani. (2017). *Aromaterapi Jaelani*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Joulaeerad, N., Ozgoli, G., Hajimehdipoor, H., Ghasemi, F., & Salehimoghaddam, F. (2018). Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial. *J Reprod Infertil*, 19 (1), 32-38.

Kartiani, A., Ariyandy, A., Ramadhani, S., Sartini, Nilawati, A., Prihantono, & Umar, F. (2023). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Kombinasi Peppermint dan Lemon Dalam Menurunkan Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dan II. *Jurnal Keperawatan*, Vol 15 No 2. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

Muaris, H. J. (2013). *Khasiat Lemon Untuk Kestabilan Kesehatan Fakta Gizi Lemon dan Manfaat Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Putri, D. M., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Rukiyah, A., & Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Jakarta: CV Trans Info Media.

Saragih, A. W. (n.d.). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Pada Hamil Trimester Pertama. Retrieved from <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/17621/121101023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>