



PENYULUHAN MANFAAT INHALASI AROMATERAPI PEPERMINT UNTUK ATASI *EMESIS GRAVIDARUM*

Pujiati¹, Emilia², Endang Rahayuningsih³, Eni Kusuma ningrum⁴, Indah
Asmaul Alfiah⁵, Novi Triani⁶, Retno Wulandari⁷, Rizki Auliya izza⁸,
Widiawati⁹, Yetty Dwi Fara¹⁰

Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia

*Penulis Korespondensi: puputgemzo@gmail.com

ABSTRAK

Essensial oil peppermint adalah penyembuhan terbaik untuk masalah pencernaan. Minyak ini mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang sangat andal untuk beberapa kasus diantaranya 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, secara khusus bekerja di bagian otot halus saluran gastrointesnal dan seluruh empedu. Penyuluhan kesehatan ini merupakan kegiatan peningkatan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan atau informasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester I dalam mengatasi mual dan muntah dengan pemberian inhalasi aromaterapi peppermint. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang emesis gravidarum dengan pemberian inhalasi aromaterapi peppermint dan demonstrasi cara penggunaan inhalasi aromaterapi peppermint. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan respon positif bagi para ibu hamil, ditunjukkan dengan hasil pretest dan post test.

Kata kunci: *Emesis Gravidarum, penyuluhan, peppermint*

ABSTRACT

Peppermint essential oil is the best remedy for digestive problems. This oil contains anti-seizure and healing properties which are very reliable for several cases including nausea, indigestion, difficulty getting rid of gas in the stomach, diarrhea, constipation, it is also equally effective for healing headaches, migraines and also fainting. Apart from that, peppermint has been around for a long time. Known to provide carnivorous and antispasmodic effects, specifically working on the smooth muscles of the gastrointestinal tract and the entire gallbladder. Health education is an activity to increase knowledge intended for the community through the dissemination of messages or information. The aim of this community service is to increase the knowledge of first trimester pregnant women in dealing with nausea and vomiting by administering peppermint aromatherapy inhalation. The method used was counseling about emesis gravidarum by administering peppermint aromatherapy inhalation and a demonstration on how to use peppermint aromatherapy inhalation. The results of this service show that there is an increase in

knowledge and positive responses for pregnant women, as shown by the results of the pretest and posttest.

Keywords: *Nausea, vomiting, counseling, peppermint*

I. PENDAHULUAN

Mual muntah (*emesis gravidarum*) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan muda atau pada trimester 1 kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat juga timbul setiap saat dan malam hari. Gejala mual ini biasanya berlangsung selama sekitar 10 minggu dan dirasakan sekitar 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir (Yantina et al., 2016). Mual dan muntah sering terjadi, sekitar 60% - 70% kehamilan pada trimester pertama. Mual dan muntah pada masa kehamilan sering disebut dengan *morning sickness* karena sering terjadi pada pagi hari, namun mual dan muntah dapat terjadi setiap saat, bahkan sepanjang hari (Yantina et al., 2016). *Emesis* bila tidak segera ditangani akan bertambah menjadi hiperemesis dan dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu, janin mati dalam kandungan dan janin dapat mengalami kelainan kognitif (Aryanti, 2020). Sekitar 12% hingga 15% wanita hamil di negara berkembang mengalami komplikasi serius yang mengancam jiwa. Angka kejadian hiperemesis gravidarum adalah 1,5-3% dari wanita hamil (Putri, 2018). Perubahan psikologis berkaitan erat dengan perubahan hormonal saat kehamilan. Hal tersebut dapat disebabkan karena banyaknya ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil sehingga suasana hati ibu mudah berubah (Puspita, 2021). Menurut (Lestari, 2019), penanganan mual muntah pada kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat dengan memberikan obat-obatan seperti vitamin B6 atau Ondansetron. Sedangkan penanganan secara non farmakologi dapat dengan pengaturan pola makan, mengontrol stress, meminum air jahe hangat, dengan akupunture, refleksiologi, yoga kehamilan, hipnoterapi dan aromaterapi. Salah satu pilihan aromaterapi untuk terapi mual muntah adalah aromaterapi peppermint. Kegiatan pemberian

penyuluhan kesehatan tentang bagaimana cara mengatasi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil penting dan perlu dilakukan agar kualitas kesehatan kehamilan ibu beserta janin juga terjaga. Penatalaksanaan yang diberikan untuk mengurangi gangguan rasa mual muntah satunya adalah dengan pemberian inhalasi aroma terapi. Pada pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kepada ibu hamil trimester pertama yang mengalami *emesis gravidarum* atau mual muntah. Penyuluhan dibantu dengan menggunakan booklet yang dibagikan kepada ibu hamil. Tujuan penyuluhan ini agar ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* atau mual muntah dapat mengatasi mual muntah yang terjadi pada ibu hamil

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Dengan melakukan sosialisasi atau penyuluhan pada ibu hamil teknik pelaksanaan program penyuluhan ini dengan menggunakan sampling ke seluruh ibu hamil trimester satu yang mengalami mual dan muntah. Maka penyuluhan dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: a) ceramah (Luring/Tatap muka), b) Diskusi, c) Tanya Jawab, dan d) Metode interaktif (adisti et., al., 2021). Pada pengabdian masyarakat kegiatan penyuluhan tentang *emesis gravidarum* menggunakan media Booklet dan bahan-bahan yang digunakan adalah essential oil (*aromaterapi peppermint*) dan tissue. Rincian kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan, pretest, penyuluhan, demonstrasi, diskusi, Tanya jawab post test dan penutup.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

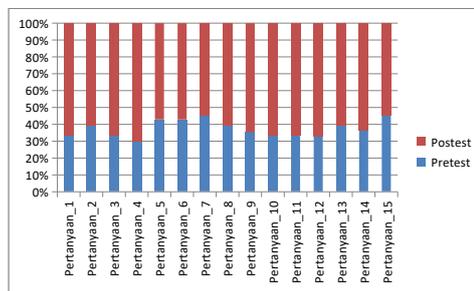
Hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada ibu hamil meliputi:

- a. Waktu Pelaksanaan
Pelaksanaan dilakukan di PMB Rosita Oktiana Sari, pada hari Jum'at 06 Oktober 2023 dihadiri oleh jumlah peserta 10 ibu hamil

trimester satu yang mengalami mual dan muntah.

- b. Hasil *pretest* dan *Post test*
 Pada kegiatan penyuluhan ini dilakukan *pre test* dan *post test* yang bertujuan untuk melihat seberapa jauh pengetahuan ibu hamil terhadap mual dan muntah selama pada trimester I. Adapun hasil pre test dan post test dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Grafik 1. Hasil pretest dan Post Test



Pada grafik 1 bisa dilihat tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan Penyuluhan tentang emesis gravidarum yaitu responden terbanyak yang mendapatkan hasil nilai 40 dengan jumlah responden 5 orang (33.3%), sedangkan sesudah dilakukan penyuluhan terbanyak adalah responden dengan mendapatkan nilai tertinggi 93 dengan jumlah responden 5 orang (33.3%). Dari data ini, bisa disimpulkan bahwa pengetahuan responden meningkat setelah dilakukan penyuluhan. Rendahnya nilai pengetahuan responden kemungkinan akan berdampak pada pentalaksanaan tentang penanganan mual dan muntah secara non farmakologi diketahui oleh ibu hamil.

- c. Hasil Pelaksanaan

Adapun hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada ibu hamil trimester I di PMB Rosita Oktiana Sari, S.Tr.keb didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait *emesis gravidarum* dan penanganan secara non farmakologi, hal ini juga memberikan pertajaman

terkait pemberian inhalasi aromaterapi terhadap emesis gravidarum. Setelah dilakukan penyuluhan dilakukan demonstrasi prosedur penggunaan aroma terapi peppermint. Inhalasi aromaterapi peppermint dengan cara meneteskan esensial aroma terapi peppermint sebanyak 3-4/ tetes dihirup dengan menggunakan tissue/ bola kapas 5-10 menit dengan jarak 3-5 cm dari hidung (Oktavia, 2021).

Aroma yang dihirup memiliki efek paling cepat, di mana sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak. Peppermint adalah salah satu spesies *Mentha* yaitu; *Mentha piperita*, minyak peppermint, *mentha arvensis*, minyak cornmint. Menthol dan menthone adalah komponen utama dari minyak esensial peppermint. Aplikasi eksternal ekstrak peppermint mengangkat ambang nyeri pada manusia (Balakrishnan dalam Safaah, 2019). Maka dengan adanya penyuluhan tentang emesis gravidarum dengan pemberian inhalasi aromaterapi peppermint didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan terkait penyuluhan tersebut. Hal ini dapat dilihat pada sesi tanya jawab kepada ibu hamil di PMB Rosita Oktiana Sari, S.Tr. Keb dan hasil pre test dan post test mengalami peningkatan yang signifikan. Penyuluhan ini diharapkan untuk tindak lanjutnya agar ibu hamil trimester 1 dengan mual dan muntah dapat menerapkan penanganan secara non farmakologi agar mengurangi penggunaan obat kimia dengan cara pemberian inhalasi aromaterapi peppermint.

Dokumentasi Kegiatan



IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini merupakan pelaksanaan program pengabdian masyarakat (PKM), fakta di lapangan bahwa penyuluhan yang dilaksanakan di PMB Rosita Oktiana Sari, Desa Gedung Sri Mulyo, Kabupaten Mesuji pada hari jum'at tanggal 06 Oktober 2023 dengan tema "Penyuluhan Tentang emesis gravidarum dengan pemberian inhalasi aromaterapi peppermint", yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah 1). Perubahan perilaku dalam mengatasi mual dan muntah, 2). Kepedulian para suami dan keluarga agar dapat memberikan dukungan kepada ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum, 3 Adapun saran dalam kegiatan ini adalah kepada ibu hamil untuk mengatasi mual dan muntah dapat dilakukan dengan cara non farmakologi untuk membatasi penggunaan obat kimia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini baik kepada mahasiswa, pembimbing lahan, pembimbing akademik kemudian masyarakat khususnya ibu hamil yang sangat antusias dalam penyuluhan ini. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

- Dartiwen, Y. N. (2019). Asuhan Kebidanan Pad Kehamilan (A. A.C (Ed.); Kesatu). ANDI.
- Debby. (2018). Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Medika Hutama* Vol 04 No 01, Oktober 2022 <http://Jurnalmedikahutama.Com>. E-ISSN. 2715-9728. P-ISSN. 2715-8039
- Ginting, A. B. (2020). Volume VI | Nomor 4 | Juli 2020 I S S N: 2443 – 0536 Volume VI Nomor 4 | Juli 2020 I S S N: 2443 – 0536. VI, 217–232.
- Heni, (2018). Aromaterapi Peppermint Manfaat Menurunkan Mual Muntah. URL:[Http://Repository.PoltekkesTjk.Ac.Id/2136/7/6.%20BAB%20II.Pd](http://Repository.PoltekkesTjk.Ac.Id/2136/7/6.%20BAB%20II.Pd)
- Joulaeerad, N. Et Al. (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*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5960050/>. Diakses Pada Tanggal 11 Agustus 2020.
- Kendal, D. I. K. (2020). Tingkat Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Komunikasi, J., Vol, K., & No, X. I.* (2020). *Jurnal Komunikasi Kesehatan* Vol.XI No.1 Tahun 2020. 1, 78–84.
- Mastingsih, (2019:47-48) Aromaterapi Peppermint Manfaat Menurunkan Mual-Muntah URL: [Http://Repository.PoltekkesTjk.Ac.Id/2136/7/6.%20BAB%20I.Pdf](http://Repository.PoltekkesTjk.Ac.Id/2136/7/6.%20BAB%20I.Pdf)
- Oktavia, M. (2020). *Studi Kasus Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Oktavia, Maria, Ika Avrillina Haryono, and Susanti Suhartati 2021. "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Pengurangan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 2023: 91-96. Parwitasari, D. C.,
- Utami, S., Rahmalia. S. (2014). Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun

Mint Terhadap Mual Muntah
Pada Ibu Hamil.

Yantina, Y. (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,
Jurnal Kebidanan 2 (4). 194-199.

Zaini. 2023. Pengaruh Pemberian
Aromaterapi Peppermint
Terhadap Keluhan Mual Muntah
Pada Ibu Hamil Trimester I Di
Wilayah Kerja Puskesmas
Pondok Tinggi. Volume 06,
No. 01