

PEMBERIAN AROMATERAPI *GINGER OIL* TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL *MORNING SICKNESS*

Fitri Dyna*, Putri Febriani

Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Jl. Tamtama No.6, Labuh Baru Tim., Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia 28112

*fitridyna1781@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri mulai dari konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Dalam proses kehamilan terjadi berbagai perubahan anatomi fisiologi, perubahan ini menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti kelelahan, keputihan, mengidam, sering buang air kecil, dan mual muntah yang sering disebut dengan morning sickness. Morning sickness biasanya dimulai sekitar 8 minggu dan berakhir sampai 12 minggu. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah aromaterapi ginger oil. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian aromaterapi ginger oil terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil morning sickness. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Jumlah responden 12 ibu hamil trimester pertama yang mengalami morning sickness. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimental dengan rancangan One Group Pre-Post Test Design. Analisis digunakan adalah distribusi frekuensi dan uji T test untuk menganalisis dua variabel. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara aromaterapi ginger oil terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil morning sickness (p value 0,000; $\alpha = 0,05$). Penelitian ini merekomendasikan kepada ibu hamil untuk mengaplikasikan terapi nonfarmakologi aromaterapi ginger oil upaya untuk mengatasi frekuensi mual muntah.

Kata kunci : aromaterapi, ginger, morning sickness

PROVISION OF GINGER OIL AROMATHERAPY ON Vomiting FREQUENCY OF PREGNANT MORNING SICKNESS MOTHER

ABSTRACT

Pregnancy is the growth and development of the intrauterine fetus starting from conception and ending until the onset of labor. In the process of pregnancy various changes in anatomical physiology occur, these changes cause discomfort in pregnant women such as fatigue, vaginal discharge, cravings, frequent urination, and nausea vomiting, often referred to as morning sickness. Morning sickness usually starts around 8 weeks and ends up to 12 weeks. One of the nonpharmacological therapies that can be given is aromatherapy ginger oil. The purpose of this study was to see the effect of giving ginger oil aromatherapy to the frequency of nausea vomiting in pregnant women morning sickness. This research is quantitative. This research was conducted in the working area of Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. The number of respondents were 12 first trimester pregnant women who experienced morning sickness. The research design used was experimental with the design of the One Group Pre-Post Test Design. The analysis used is frequency distribution and T test to analyze two variables. The results of this study concluded that there was a significant effect between ginger oil aromatherapy on the decrease in the frequency of nausea and vomiting in pregnant women morning sickness (p value 0,000 ; $\alpha = 0.05$).

Keywords: aromatherapy, ginger, morning sickness

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri yang di mulai

dari konsepsi sampai permulaan persalinan (Kusmiyati, 2009 dalam Elsa, 2012). Dalam masa kehamilan terjadi berbagai perubahan

fisiologis pada ibu hamil yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan hormon kewanitaan yaitu estrogen dan progesteron. Perubahan yang sering dialami ibu hamil terutama diawal kehamilan adalah mual dan muntah yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu.

Mual muntah diawal kehamilan sering disebut *morning sickness*, bukan berarti rasa mualnya hanya terjadi pada pagi hari saja. Rasa mual dapat terjadi setiap saat, bisa malam, siang ataupun setiap waktu. *Morning sickness* biasanya dimulai sekitar 8 minggu dan berakhir sampai 12 minggu. Setiap wanita hamil akan memiliki tingkat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tapi ada juga yang merasa mual dan bahkan ada yang merasa sangat mual dan muntah setiap saat, sehingga memerlukan pengobatan (Supriyanto, 2015).

Faktor penyebab *morning sickness* adalah perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya estrogen dan *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) dan faktor psikologis seperti perasaan cemas, rasa bersalah, dukungan suami, faktor lingkungan sosial, budaya, dan kondisi ekonomi (Tiran, 2009). Prevalensi *morning sickness* di Swedia 0,3%, di California 0,5%, di Canada, di Pakistan 2,2%, di Turki 1,9%, di Amerika Serikat 0,5-2% dan di Indonesia 1-3% (Harper, 2008 dalam Khasanah, 2017). Menurut Marianti (2014), terdapat 71% ibu hamil di Pekanbaru yang mengalami *morning sickness*.

Dampak *morning sickness* bagi ibu hamil adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit (kalium, kalsium, dan natrium) yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh, kehilangan berat badan sekitar 5% karena cadangan karbohidrat, protein, dan lemak terpakai untuk energi (Rose & Neil, 2016). Ibu hamil sangat memerlukan asupan gizi yang cukup bahkan lebih karena asupan gizi yang dibutuhkan oleh ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan janin dan ibu. Namun, terkadang ibu hamil mengalami mual muntah yang berlebihan sehingga asupan gizi tidak dapat terpenuhi (Astuti, 2014). Hal tersebut akan mempengaruhi tumbuh kembang janin karena pada trimester pertama merupakan fase dimana organ-organ janin dibentuk (Hidayati, 2009)

Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala *morning sickness*. Aromaterapi adalah tindakan terapeutik dengan menggunakan *essensial oil* yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis menjadi lebih baik. Aromaterapi memberikan efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, serta membantu ibu hamil mengatasi mual. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. (Runiari, 2010). Salah satu minyak esensial yang dapat digunakan dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil adalah jahe. (Ana, Soumy, 2010)

Secara farmakologis jahe (*ginger*) memiliki manfaat sebagai antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan stimulasi aromatik yang kuat dan dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Produk utama tanaman jahe (*ginger*) adalah rimpang jahe yang menghasilkan minyak atsiri dengan kandungan sekitar 6 senyawa yaitu minyak atsiri *zingiberena* (*zingirona*), *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkuman*, *gingereol*, dan *flandrena* di dalam jahe yang telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur (Fitria, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Payung Sekaki terdapat 4 orang ibu hamil trimester pertama diantaranya mengalami *morning sickness*. Ibu hamil juga mengatakan nafsu makan berkurang, badan terasa lemas, kepala terasa pusing sehingga mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Ibu hamil mengatakan untuk mengatasi hal tersebut hanya beristirahat sebentar dan minum obat mual, namun belum dapat menurunkan mual muntah yang dirasakan. Berdasarkan latarbelakang maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian aromaterapi ginger oil terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil morning sicknes

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian *eksperimental* dengan rancangan “*One Group Pre-Post Test Design*”. Lokasi penelitian adalah di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami *morning sickness* dengan jumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total populasi*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)* dan lembar SOP aromaterapi *ginger oil*. PUQE

adalah penilaian kuantitas dari mual dan muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual dan muntah. Analisis data menggunakan uji *dependent sampel T test*. Pemberian aromaterapi dilakukan dengan menggunakan tisu yang telah di teteskan aromaterapi ginger oil sebanyak 2 tetes dengan 2-3 kali tarikan nafas dalam dan diulangi kembali 5 menit kemudian.

HASIL

Hasil Penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *ginger oil* (n=12)

Frekuensi Mual dan Muntah	f	%
Sebelum (<i>Pre test</i>)		
9	1	8.3
10	1	8.3
11	7	58.3
12	2	16.7
13	1	8.3
Sesudah (<i>Post test</i>)		
6	1	8.3
8	6	50.0
9	4	33.3
10	1	8.3

Tabel 2
Perbandingan rata-rata sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi *ginger oil* terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil *morning sickness* (n=12)

Variabel	Mean	SD	SE	Selisih Rerata Nilai	t- hitung	P Value
PRE	11.08	0.996	0.288			
POST	8.33	0.985	0.284	2.75	15.326	0.000

PEMBAHASAN

Hasil uji *Paired Sampel T Test* didapatkan nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* adalah 11,08 dan nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah setelah dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* adalah 8,33. Hasil tersebut terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* yang dapat dilihat dari nilai selisih rerata nilai yaitu 2,75. Nilai *p value* 0.000 yang artinya < 0,05.

dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil*. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi *ginger oil* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil *morning sickness*.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami *morning sickness* sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil*, responden mengatakan sering mengalami *morning sickness* terutama ibu hamil primigravida. Sedangkan setelah dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* terdapat penurunan terhadap *morning sickness*.

Secara statistik ada perbedaan antara nilai rata-rata frekuensi *morning sickness* setelah

Mual muntah diawal kehamilan (*morning sickness*), dapat terjadi setiap saat, bisa malam,

siang ataupun setiap waktu. *Morning sickness* biasanya dimulai sekitar 8 minggu dan berakhir sampai 12 minggu. Setiap wanita hamil akan memiliki tingkat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tapi ada juga yang merasa mual dan bahkan ada yang merasa sangat mual dan muntah setiap saat, sehingga memerlukan pengobatan (Supriyanto, 2015).

Upaya untuk mengatasi *morning sickness* dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologi, salah satunya dengan pemberian aromaterapi (Runiari, 2010) Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis menjadi lebih baik. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Ketika minyak essensial dihirup, molekul 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 tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Runiari, 2010).

Jahe merupakan aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi mual dan muntah. Secara farmakologis jahe (*ginger*) memiliki manfaat yang salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe juga merupakan stimulasi aromatik yang kuat, selain itu dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Produk utama tanaman jahe (*ginger*) adalah rimpang jahe yang menghasilkan minyak atsiri (Fitria, 2013)

Essential ginger oil mengandung banyak zat dan senyawa. *Gingerol* dan *shogaol* merupakan dua senyawa yang menghasilkan aroma yang lebih kuat sehingga efektif untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan *morning sickness* (Zhion, 2011 dalam Kundarti, 2015). Mekanisme jahe memiliki efek atau pengaruh langsung pada saluran pencernaan dengan meningkatkan pergerakan lambung, serta absorpsi racun dan asam. Jahe dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah karena kandungan

minyak atsiri *zingiberena* (*zingirona*), *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkuman*, *gingerol* dan *flandrena*. Kandungan zat-zat tersebut dapat memblokir serotonin yaitu suatu *neurotransmitter* sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) ke lambung sehingga rasa mual dan muntah berkurang (Fitria, 2013).

Hal ini didukung oleh penelitian Santi (2013) tentang pengaruh aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi campuran *peppermint* dan *ginger oil* dengan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$).

SIMPULAN

Nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* adalah 11,08 dan nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah setelah dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* adalah 8,33. Terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* yang dapat dilihat dari nilai selisih rerata nilai yaitu 2,75. Nilai p value 0.000 yang artinya $< 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi *ginger oil* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil *morning sickness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana, Soumy. (2010). *Lengkap Segala Hal Trimester Pertama Kehamilan Anda*. Baguntapan Yogyakarta: BUKUBIRU.
- Astuti, N. D. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kembaran 1 Kabupaten Banyumas*. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 10–28.
- Elsa, Pertiwi. (2012). *Hubungan Paritas Ibu Hamil Trimester I Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Teras*. *E-Journal Stikes Pku, IV* (02), 35–48. <https://doi.org/10.1360/zd-2013-43-6-1064>.

- Fitria, R. (2013). *Efektifitas Jahe Untuk Menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester 1*. Jurnal Kebidanan, 2 (8), 55-66.
- Hidayati, R. (2009). *Asuhan keperawatan pada kehamilan fisiologi dan patologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2017). *Efektivitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Khasanah. N. P. (2017). *Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Cilongok Kabupaten Banyumas*, Fakultas Ilmu Kesehatan , UMP, 11–33.
- Kundarti. I. F, Rahayu. E. D, Utami. R. (2015). *Efektivitas Pemberian Serbuk Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Tingkatan Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1 (4) Vol. 4.
- Marianti dkk. (2014). *Hubungan Dukungan Suami, Usia Ibu dan Gravida terhadap Kejadian Emesis Gravidarum*. JOM PSIK, 2 (1), 1-9.
- Parwitasari. D. C, Utami. S. R. (2015). *Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil*. 1–10. https://doi.org/10.1007/978-3-642-24106-2_70.
- Rinata, dkk. (2015). *Penanganan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil di BPM Nunik Kustantinna Tulangan-Sidoarjo*. Naskah Publikasi. Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Rose. W, Neil. (2016). *Panduan lengkap perawatan kehamilan*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Runiari, N. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Santi. D. R, (2013). *Pengaruh Aromaterapi Blanded Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban*. Jurnal Sain Med, 5 (2), 52-55.
- Supriyanto, W. (2015). *Sehat dan Bugar Saat Hamil & Melahirkan Panduan Praktis Untuk Calon Ibu*. Yogyakarta. Cakrawala Ilmu.
- Tiran, D. (2009). *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Wiraharja. S. R, Heidy, Rustam. S, Iskandar. S. (2011). *Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan*. Damianus Journal of Medicine, 3 (10),161-170.
- Zhion. (2011). *Ginger-its value in human health-side effects and benefits*. (www.zhion.com/herb/Ginger.html).

