



Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Salam Babaris

Siti Muntianah

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Meldawati

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Ika Mardiatul Ulfa

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Alamat: Kampus: Jl. Pramuka No. 02 Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Korespondensi penulis: sitimuntianah02@gmail.com

Abstract. *Nausea and vomiting occur in pregnant women in the first and second trimesters and can last up to 4 months. The impact can be experiencing disruption in work, household activities, psychological disturbance. Interventions can be carried out non-pharmacologically by using peppermint which can overcome digestive problems because it has a very high fragrance level, a cold, refreshing, strong aroma. The purpose of the study was to determine the effectiveness of giving peppermint to reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the working area of the Salam Babaris Health Center, Tapin Regency. The research method uses quasi-experimental types type with one sample test. It was carried out from January to February 2023. The sample consisted of 15 pregnant women. Bivariate analysis using the t test. The results of the study before being given peppermint, 9 people (60%) category of severe nausea vomiting and after being given pappermint became the category of mild nausea vomiting as many as 6 people (40%). The results of the t test obtained a p-value of 0.003, there is an effect of peppermint administration on reducing nausea vomiting in pregnant women trimester I. Giving peppermint in the form of candy is able to overcome nausea vomiting in pregnant women trimester I.*

Keywords: *First trimester, nausea, pregnancy, vomiting, peppermint*

Abstrak. Mual dan muntah terjadi pada wanita hamil trimester I dan trimester II dapat berlangsung sampai 4 bulan. Dampaknya dapat mengalami gangguan dalam pekerjaan, kegiatan rumah tangga, mengganggu psikologis. Intervensi bisa dilakukan secara non farmakologis dengan menggunakan peppermint yang bisa mengatasi masalah pencernaan karena memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, aroma yang dingin, menyegarkan, kuat. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas pemberian peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin. Metode penelitian menggunakan jenis *quasi eksperimental* dengan *one sample test*. Dilakukan pada bulan Januari hingga Febuari 2023. Sampel berjumlah 15 orang ibu hamil. Analisis bivariat menggunakan *t test*. Hasil penelitian sebelum diberikan peppermint, 9 orang (60%) kategori mual muntah berat dan setelah diberikan pappermint menjadi kategori mual muntah ringan sebanyak 6 orang (40%). Hasil uji *t test* diperoleh p-value sebesar 0,003, ada pengaruh pemberian peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Pemberian peppermint dalam bentuk permen mampu mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: kehamilan, mual muntah, peppermint, trimester I

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses yang akan menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya serta ekonomi. Pada masa kehamilan dapat terjadi berbagai komplikasi atau masalah-masalah, seperti halnya mual dan muntah yang sering dialami pada ibu hamil yang merupakan salah satu gejala paling awal pada kehamilannya (Mandang et al., 2016). Mual dan muntah terjadi pada wanita hamil trimester I dan trimester II dapat berlangsung sampai 4 bulan yang dapat mengganggu keadaan umum ibu hamil sehari-hari, kondisi ini disebut emesis gravidarum (Apriana et al., 2021; Yuliani et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. emesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam mulai dari 0,5-2% di Amerika Serikat, 0,3% dari seluruh kehamilan di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki, di Indonesia prevalensi emesis gravidarum adalah 1-3%. Perbandingan insidensi emesis gravidarum secara umum adalah 4:1000 kehamilan. Angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil di Indonesiasekitar 50%-90% dari seluruh kehamilan disertai dengan mual dan muntah. Menurut sebuah penelitian terhadap lebih dari 360 wanita hamil, hanya 2% mengalami mual di pagi hari sedangkan, 80% keluhan persisten sepanjang hari. Puncaknya pada sekitar 9 minggu kehamilan. Pada usia kehamilan 20 minggu gejala emesis biasanya berhenti. Namun, hingga 20% dari kasus, mual dan muntah dapat terus sampai melahirkan, sedangkan emesis gravidarum mencapai 10-15% dari jumlah ibu di Provinsi Kalimantan Selatan hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada kehamilan trimester I (Kemenkes RI, 2022).

Provinsi Kalimantan Selatan sendiri angka emesis gravidarum yaitu sebesar 50-90% dari kehamilan, sedangkan dari angka emesis tersebut berkembang menjadi emesis sekitar 10,6%/1000 kehamilan. Rasa mual dalam kehamilan dapat ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi (Kemenkes RI, 2022).

Dampak dari mual muntah jika tidak diatasi dengan baik yaitu, ibu dapat mengalami beberapa gangguan seperti gangguan dalam pekerjaan maupun kegiatan rumah tangga, dapat mengganggu psikologis ibu hamil seperti kecemasan dan depresi, serta dapat mengalami gangguan dalam kegiatan sosial. Dampak lebih buruk yang dapat terjadi adalah emesis gravidarum (Lestari & Friscila, 2023; Putri et al., 2020).

Hal tersebut dapat menyebabkan tubuh ibu melemah akibat kekurangan nutrisi dan cairan, ibu dapat mengalami malnutrisi dan dehidrasi yang dapat memperlambat metabolisme makanan dan oksigen sehingga dapat membahayakan ibu dan janin (Friscila et al., 2023; Rofi'ah et al., 2019).

Berbagai macam intervensi dapat dilakukan untuk mengatasi mual muntah, termasuk intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Teknik farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan mengkonsumsi obat antiemetik atau vitamin B6 (Efrizal, 2021). Namun kekhawatiran terhadap efek samping penggunaan obat farmakologis terhadap kesehatan janin membuat banyak ibu hamil mencoba pengobatan non farmakologis (Ningsih et al., 2020).

Intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu seperti akupunktur, aromaterapi, pendekatan nutrisi, terapi manipulatif, dan pendekatan psikologis (B. Lubis et al., 2021). Intervensi nonfarmakologis yang sering digunakan yaitu peppermint (*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, selain itu peppermint telah lama dikenal memberi efek karnimatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan seluruh empedu (A. Sari et al., 2015).

Peppermint mengandung menthol (35- 45%) dan menthone (10%-30%) sehingga dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya (R. Lubis et al., 2019).

KAJIAN TEORITIS

1. Konsep Emesis Gravidarum

Mual adalah kecenderungan untuk muntah atau sebagai perasaan di tenggorokan atau daerah epigastrium yang memperingatkan seorang individu bahwa muntah akan segera terjadi. Mual sering disertai dengan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis termasuk diaphoresis, air liur, bradikardia, pucat dan penurunan tingkat pernapasan. Muntah didefinisikan sebagai ejeksi atau pengeluaran isi lambung melalui mulut, seringkali membutuhkan dorongan yang kuat (Suryono et al., 2020).

Kejadian mual muntah selama kehamilan disebut dengan emesis gravidarum. Faktor risiko emesis gravidarum meliputi gangguan hipertiroid klinis, diagnosis psikiatri sebelum hamil, kehamilan mola, kehamilan kembar dengan janin laki-laki dan perempuan, diabetes, gangguan pencernaan (Akbar et al., 2020).

Emesis gravidarum dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu hamil, salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium, dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Akbar et al., 2020).

Kejadian emesis gravidarum memang sering terjadi umum pada setiap ibu hamil, namun jika tidak ditangani secara cepat dan tepat maka akan menyebabkan emesis gravidarum. emesis gravidarum memiliki dampak pada ibu hamil antara lain keseimbangan cairan dan elektrolit di dalam tubuh, kekurangan energi, berkurangnya aliran darah ke jaringan tubuh, kekurangan kalium yang dapat menyebabkan gangguan pada saluran kencing dan ginjal, dapat terjadi robekan pada selaput lendir esofagus dan lambung (Atiqoh, 2020).

Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE). PUQE adalah penilaian kuantitas dari mual muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual muntah. Pengukuran tingkat mual atau nausea pada ibu hamil dapat menggunakan kuesioner data dan *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24 scoring*. PUQE-24 adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat mual muntah selama kehamilan dalam 24 jam. Kuesioner ini meliputi pertanyaan tentang perubahan berat badan, ada tidaknya dehidrasi, dan indeks laboratorium (keseimbangan elektrolit) (B. P. Sari, 2021). Skor yang didapatkan dari penilaian tersebut dikategorikan kedalam :

- 1) Mual muntah ringan bila nilai indeks PUQE ≤ 6 g.
- 2) Mual muntah sedang bila nilai indeks PUQE 7 – 12
- 3) Mual muntah berat bila nilai indeks PUQE ≥ 13

2. *Peppermint*

Peppermint adalah tanaman aromatik yang terdiri dari campuran water mint dan spearmint. Tanaman ini digunakan untuk menambah rasa atau aroma pada makanan, kosmetik, sabun, pasta gigi, obat kumur, dan produk lainnya. Daun peppermint (*Mentha piperita*) dapat digunakan untuk membuat teh dalam bentuk kering ataupun dalam kondisi teh segar.

Daun peppermint berasal dari Eropa, namun saat ini peppermint telah dibudidayakan dan banyak ditemukan di berbagai wilayah. Di samping itu, tanaman peppermint juga memiliki beberapa kegunaan bagi kesehatan termasuk memberikan efek menenangkan dan mengurangi efek sakit kepala jika digunakan sebagai aromaterapi. Peppermint mempunyai aroma yang harum dan menyegarkan sesuai untuk merangsang dan menguatkan sistem yang berada didalam tubuh. Cocok untuk perawatan sakit kepala, migraen, masalah kulit, meredakan batuk, lelah, diare perut kembung, gatal-gatal di kulit, mengatasi masalah bau nafas, nyeri otot dan sendi. Kandungan Peppermint dalam bentuk permen mengandung gula, glukosa sirup, menthol mint oil, dan pewarna makanan (Anggraini et al., 2014; Sucianti et al., 2021).

Peppermint mengandung hingga 70% mint yaitu substansi antioksidan kuat yang mampu melawan kanker. Minyak esensial Peppermint berasal dari daun Peppermint yang merupakan bagian paling kaya gizi pada Peppermint dalam hal fitonutrien larut dalam lemak. Berguna sebagai antiseptik dan memperbaiki sirkulasi darah. Peppermint juga banyak membantu untuk mengatasi mual muntah di awal kehamilan (Widya Andriani & Purwati, 2017).

Efek pemberian Peppermint dan bentuk permen merupakan cara yang efektif dan mudah. Cara mengkonsumsi Peppermint dapat ditambahkan dengan madu atau gula atau sirup sebagai pemanis. Dosis rata-rata yang dapat digunakan antara 0.5-2 gram kapsul, dan tidak boleh melebihi 4 gram perhari yang diberikan 1-2 butir perkonsumsi sebagai terapi emesis gravidarum selama 7 hari (Aryasih et al., 2022).

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian (Notoatmodjo, 2020). Adapun hipotesis ini pengaruh pemberian peppermint mampu mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode quasi eksperimental dengan one sample test. Penelitian ini dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin sebanyak 15 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin pada Bulan Nopember 2022. Metode pengambilan sampel secara *purposive sampling*, sampel penelitian ini sebanyak 15 orang ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin pada Bulan Januari 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik responden (N=15)

No	Karakteristik	F	%
1.	Umur		
	< 20 tahun	2	13,3
	20-35 tahun	13	86,6
2.	Pendidikan		
	SMP	6	40,0
	SMA	8	53,3
	SI	1	6,7
3.	Pekerjaan		
	IRT	10	66,6
	Wiraswasta	5	33,3
4.	Paritas		
	Primigravida	8	53,3
	Multigravida	4	26,7
	Grande multigravida	3	20,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 15 responden ibu hamil trimester pertama mayoritas berusia 20-39 tahun. Mayoritas responden berpendidikan SMA, mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan mayoritas responden belum memiliki anak atau baru mengalami kehamilan.

Tabel 2. Mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan peppermint di wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin

No.	Mual Muntah	f	%
1	Berat	9	60,0
2	Sedang	6	40,0
3	Ringan	0	0,0
Total		15	15

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang responden pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan peppermint, kategori mual muntah berat sebanyak 9 orang (60%) dan kategori mual muntah sedang sebanyak 6 orang (40%).

Tabel 3. Mual muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Peppermint Di Wilayah Kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin.

No.	Mual Muntah	f	%
1	Berat	4	26,7
2	Sedang	5	33,3
3	Ringan	6	40,0
Total		15	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang responden pada ibu hamil trimester I setelah diberikan peppermint, kategori mual muntah berat sebanyak 4 orang (26,7%), kategori mual muntah sedang sebanyak 5 orang (33,3%) dan kategori mual muntah ringan sebanyak 6 orang (40%).

Tabel 4. Efektifitas Pemberian Peppermint terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Peppermint

No.	Mual Muntah Sebelum Konsumsi	Mual Muntah Setelah Konsumsi Pappermint							
		Berat		Sedang		Ringan		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Berat	4	44,4%	4	44,4%	1	11,1%	9	100
2	Sedang	0	0,0%	1	16,7%	5	83,3%	6	100
Total		4	26,7%	5	33,3%	6	40,0%	15	100

Nilai $t_{sig} = 0,003 < \alpha (0,05)$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang sebelumnya tidak diberikan peppermint dalam bentuk permen mengalami mual muntah berat menjadi ringan sebanyak 1 orang (11,1%) dan ibu yang sebelumnya tidak diberikan peppermint dalam bentuk permen mengalami mual muntah sedang menjadi ringan sebanyak 5 orang (83,3%). Analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian peppermint dalam bentuk permen mampu mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin (sig: $0,003 < 0,05$).

Pembahasan

1. Gambaran Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum diberikan peppermint

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang responden berusia 20 -35 tahun sebanyak 13 orang (86,6%). Sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa semakin tua usia seseorang maka, semakin jarang akan mengalami mual muntah hal ini disebabkan karena yang berusia tua telah mempunyai pengalaman dalam mengatasi mual muntah, sedangkan pada usia muda belum mampu mengatasi sebab Sebagian besar merupakan kehamilan yang pertama (Rusman et al., 2017).

Berdasarkan karakteristik Pendidikan Sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 6 orang (40,0%), SMA sebanyak 8 orang (53,3%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan menerima informasi Kesehatan dari media massa dan petugas Kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (66,6%). Pada Wanita hamil yang berada diantara keluarga atau dalam rutinitas kerja. Kecemasan dalam situasi keuangan saat ini dan akan datang dapat menyebabkan kekhawatiran yang membuat Wanita merasa tidak sehat. Jadi dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga tidak dapat membantu perekonomian keluarga maka ibu hamil dapat menyebabkan kekhawatiran bertambah yang dapat membuat merasa tidak sehat sehingga menimbulkan mual muntah pada kehamilannya (Nurdiana, 2019).

Sebagian besar responden belum memiliki anak dan merupakan kehamilan pertama sebanyak 8 orang (53,3%). Gravida juga bisa mempengaruhi kejadian mual muntah. Sesuai dengan teori Tiran (2020). Peningkatan kejadian mual muntah terjadi pada perempuan yang baru pertama kali mengalami Kehamilan (Primigavida) dibanding perempuan yang telah mengalami kehamilan (multigravida).

Hal ini disebabkan karena Sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonikgonadotropin sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonikgonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan. Pada primigravida menunjukkan kurangnya pengetahuan, informasi, dan komunikasi yang buruk antara Wanita dan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi Wanita tentang gejala mual dan muntah. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala mual dan muntah (emesis gravidarum) sehingga mampu mengatasi gejalanya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan peppermint dalam bentuk permen, kategori mual muntah berat sebanyak 9 orang (60%) dan kategori mual muntah sedang sebanyak 6 orang (40%).

2. Gambaran Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Setelah diberikan peppermint dalam bentuk permen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang responden pada ibu hamil trimester I setelah diberikan peppermint selama 4 hari berturut-turut dalam bentuk permen, kategori mual muntah berat sebanyak 4 orang (26,7%), kategori mual muntah sedang sebanyak 5 orang (33,3%) dan kategori mual muntah ringan sebanyak 6 orang (40%). Sesuai dengan manfaat peppermint dalam bentuk permen yang dapat mengendurkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan sehingga mual dan muntah dapat berkurang.

Menurut asumsi peneliti, penurunan rasa mual muntah setelah diberikan peppermint disebabkan oleh kandungan mint yang membuat ibu merasa lebih relax serta mengeluarkan gas dalam lambung, karena sebagian besar ibu mengatakan setelah mengkonsumsi, ibu lebih banyak sendawa yang membuat ibu merasa mual muntahnya berkurang. Sedangkan pada ibu yang tidak mengalami perubahan rasa mual muntah tetap terasa berat, hal ini disebabkan adanya penyakit bawaan seperti maag yang tidak tertangani sebelum kehamilan yang mengakibatkan mual muntah pada ibu tetap berat selain peningkatan asam lambung ibu juga mengalami peningkatan hormon HCG selama masa hamil yang mengakibatkan konsumsi peppermint tidak berpengaruh terhadap gejala mual muntah yang dialami oleh ibu.

Adapun tindak lanjut pada mual muntah setelah diberikan peppermint dalam bentuk permen akan tetapi masih katagori berat pada ibu hamil trimester I bisa diteruskan pemberian peppermint secara rutin, konsisten , menghindari makanan yang bisa merangsang mual muntah, dan berkolaborasi dengan Dokter. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrayani (2018), sebelum diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 13 kali dalam sehari, setelah diberi intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 3,18 kali dalam sehari (Indrayani et al., 2018).

Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan menghilang pada umur kehamilan menginjak dua belas minggu. Mual didefinisikan sebagai kecendrungan memuntahkan sesuatu, atau sensasi yang muncul pada daerah kerongkongan atau epigastrik tanpa diikuti dengan muntah, sedangkan muntah didefinisikan sebagai pengeluaran isi lambung melalui mulut, dan umumnya disertai dengan dorongan yang kuat yang terjadi pada kehamilan (Zanah, 2021).

Penelitian yang dilakukan Afriyanti (2017), sebelum diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 13 kali dalam sehari, setelah diberi intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 3,18 kali dalam sehari. Penelitian Agnes Widdy Andriani (2017), menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan pappermint (Afriyanti, 2017).

3. Efektifitas Pemberian Peppermint terhadap Penurunan Mual Muntah Setelah Diberikan Peppermint

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang sebelumnya tidak diberikan peppermint dalam bentuk permen mengalami mual muntah berat menjadi ringan sebanyak 1 orang (11,1%) dan ibu yang sebelumnya tidak diberikan peppermint dalam bentuk permen mengalami mual muntah sedang menjadi ringan sebanyak 5 orang (83,3%). Analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian peppermint dalam bentuk permen mampu mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Salam Babaris Kabupaten Tapin (sig: 0,003<0,05). Ibu yang mual muntah berat namun setelah mengkonsumsi pappermint tetap mengalami mual muntah disebabkan tingginya kadar HCG dalam darah ibu yang memperparah keadaan mual muntah. Selain itu faktor penyebab lain seperti dampak dari mual muntah yang berat yaitu maag menyebabkan tidak terjadi penurunan kondisi mual muntah ibu.

Sedangkan ibu yang mual muntah sedang kemudian mengkonsumsi pappermint dan mengalami penurunan kondisi mual muntah menjadi ringan menjadi indikasi bahwa pappermint efektif dalam mengatasi mual muntah tersebut (Lazdia & Putri, 2020).

Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stres yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual dan muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal di awal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka (Pebrianthy & Sitonga, 2021). Bagi beberapa wanita, gejala dapat berlangsung sepanjang hari, atau mungkin tidak terjadi sama sekali pada saat bangun tidur dipagi hari. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya (R. Lubis et al., 2019).

Terapi awal pada emesis sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Al Asri et al (2019) menyatakan bahwa hasil uji T didapatkan p value 0,011 artinya ada pengaruh minum daun mint, berjemur sinar matahari dan kombinasi terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Al Asri et al., 2019). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah et al (2017), menyatakan bahwa adanya pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun peppermint pada ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum (Istiqomah et al., 2017).

Kandungan peppermint aman mengandung hingga 70% mint yaitu substansi antioksidan kuat yang mampu melawan kanker. Minyak esensial Peppermint berasal dari daun Peppermint yang merupakan bagian paling kaya gizi pada Peppermint dalam hal fitonutrien larut dalam lemak. Berguna sebagai antiseptik dan memperbaiki sirkulasi darah. Peppermint juga banyak membantu untuk mengatasi mual muntah di awal kehamilan. Sehingga ibu hamil tidak perlu khawatir akan membahayakan kehamilan dan janinnya .

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, ibu mengatakan setelah mengkonsumsi peppermint dalam bentuk permen, perut terasa hangat, mual muntah berkurang. Jenis makanan yang menghasilkan gas dalam perut sebaiknya dihindari oleh ibu hamil, sebab pada ibu hamil gerakan lambung melambat dan membentuk gas sehingga mengakibatkan perut terasa kembung serta mengiritasi lambung. Ibu beralasan mengkonsumsi makanan tersebut karena faktor ngidam yang terlalu berlebihan sehingga tidak dapat menghindari meskipun mual muntah terus menerus, ibu juga mengalami gangguan istirahat (tidak pernah tidur siang)

dikarenakan peran ibu sebagai wanita mengurus anak dan rumah tangga. Faktor tersebut sebagai salah satu pemicu tidak ada penurunan frekuensi mual muntah secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian peppermint dalam bentuk permen pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah (emesis gravidarum) memegang peranan penting dalam pemberian asuhan kebidanan yang dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah dalam kehamilan. Untuk mewujudkan terlaksananya intervensi pemberian peppermint dalam bentuk permen, diperlukan adanya kerja sama dan kesadaran yang tinggi dari bidan dan ibu hamil. Kemampuan ibu dalam menerapkan penanganan non farmakologi selama mual muntah dalam kehamilan yaitu dengan pemberian peppermint dalam bentuk permen tidak dapat dipisahkan dari pengetahuan ibu. Oleh karena itu, bidan harus mampu memberikan konseling cara mengurangi mual dan muntah yaitu dengan pemberian peppermint dalam bentuk permen saat mengalami emesis gravidarum, tidak hanya memberikan obat-obatan untuk mengurangi mual muntah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian peppermint dalam bentuk permen mampu mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sehingga diharapkan tenaga kesehatan dapat melakukan inovasi dengan bahan alami lainnya dalam upaya mengatasi keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Obstetri Praktis Komprehensif*. In *Airlangga University Press*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Anggraini, T., Silvy, D., Ismanto, S. D., & Azhar, F. (2014). Pengaruh Penambahan Peppermint (*Mentha piperita*, L.) Terhadap Kualitas Teh Daun Pegagan (*Centella asiatica*, L. Urban). *Jurnal Litbang Industri*, 4(2), 79–88. <https://doi.org/10.24960/jli.v4i2.636.79-88>
- Apriana, W., Friscila, I., & Kabuhung, E. I. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/701>
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- Atiqoh. (2020). *Kupas tuntas hiperemesis gravidarum (mual muntah berlebih dalam kehamilan)*. One Peach Media.
- Efrizal, W. (2021). Asuhan Gizi pada Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.243>

- Friscila, I., Wijaksono, M., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Lubis, B., Hanim, L., Br Bangun, S., & Ajartha, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Tanjung Pasir 2020. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 3(2), 123–130. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i2.533>
- Lubis, R., Evita, S., 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. *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.36911/colostrum.v1i1.599>
- Mandang, J., Tombokan, S., & Tando, N. M. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bogor: In Media.
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
- Putri, N. P., Selliyati, D., Samkakai, A., Sari, A., Hermino, A., & Friscila, I. (2020). Ekstrak Genjer (*Limnnocharis Flava*) Sebagai Alternatif Mencegah Konstipasi Pada Masa Kehamilan: Narrative Review. *Jurnal Dinamika Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2822510>
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41–52. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>
- Sari, A., Ulfa, I. M., & Daulay, R. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Bogor: In Media.
- Sari, B. P. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dalam Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Sucianti, A., Yusa, N. M., & Sughita, I. M. (2021). Pengaruh Suhu Pengeringan Terhadap Aktivitas Antioksidan Dan Karakteristik Teh Celup Herbal Daun Mint (*Mentha piperita L.*). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan (ITEPA)*, 10(3), 378–388. <https://doi.org/10.24843/itepa.2021.v10.i03.p06>
- Suryono, A., Nugraha, F. S., Akbar, F., & Armiyati, Y. (2020). Combination of Deep Breathing Relaxation and Murottal Reducing Post Chemotherapy Nausea Intensity in Nasopharyngeal Cancer (NPC) Patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.26714/mki.3.1.2020.24-31>
- Widdya Andriani, A., & Purwati, Y. (2017). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman

Yogyakarta. *Occupational Medicine*, 53(4), 1–10. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2932/>
Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. ., Sulfianti, Ismawati, & Maharani, O. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.