



## ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DENGAN AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENURUNKAN MUAL DAN MUNTAH DI PMB ERNITA TAHUN 2021

Martha Anjela Sinaga<sup>1)</sup>, Octa Dwienda Ristica<sup>2)</sup>, Intan Widya Sari<sup>3)</sup>

D3 kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah  
Pekanbaru

<sup>1)</sup>[Smarthaangela8@gmail.com](mailto:Smarthaangela8@gmail.com) <sup>2)</sup>[octadwienda.ristica@gmail.com](mailto:octadwienda.ristica@gmail.com) <sup>3)</sup>[intanwidya@htp.ac.id](mailto:intanwidya@htp.ac.id)

### Histori artikel

*Received:*  
13 April 2023

*Accepted:*  
07 Juni 2023

*Published:*  
18 Juli 2023

Sebanyak 50-90% wanita hamil akan mengalami mual dan muntah selama trimester pertama, 28% mengalami mual saja, sedangkan 52% mual dan muntah. Mual dan muntah kehamilan adalah kondisi medis paling umum pada wanita hamil, biasanya terjadi antara 4 hingga 13 minggu kehamilan. Mual dan muntah yang apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual dan muntah berat (hiperemesis gravidarum) yang akan berakibat buruk pada ibu hamil maupun janin. Penatalaksanaan non farmakologi mual dan muntah pada masa kehamilan dapat menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang dapat digunakan berasal dari jenis sitrus yaitu peppermint karena mengandung efek karimatif antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan. Tujuan dari pembahasan ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ernita Kota Pekanbaru 2021. Pembahasan asuhan ini dilakukan pada bulan April 2022. Teknik pengumpulan data melalui observasi menggunakan lembar checklist mual dan muntah. Data dianalisis menggunakan tabel chechklist selama 3 hari setelah pemberian aromaterapi peppermint. Hasil dari pembahasan yang sudah dilakukan menunjukkan adanya penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint. Kesimpulan dari pembahasan ini didapatkan adanya pengaruh aromaterapi peppermint dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah dianjurkan menggunakan aromaterapi peppermint untuk mengurangi kejadian mual dan muntah sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis.

**Kata Kunci** : Mual, muntah, Aromaterapi Peppermint.

## Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis alamiah (normal) namun memiliki resiko, oleh karena itu, asuhan kehamilan yang diberikan sebagian besar merupakan asuhan yang bersifat intervensi. Bidan harus memfasilitasi proses alamiah dari kehamilan untuk mencegah timbulnya resiko kehamilan (Hasliana Haslan, 2020).

Menurut Madjunkova et al dalam peneliatan (Siregar 2020) menyatakan 50-90% wanita hamil akan mengalami mual dan muntah selama trimester pertama, 28% mengalami mual saja, sedangkan 52% mual dan muntah. Gejala itu muncul biasanya pada minggu ke-4 dan menghilang pada minggu ke-16 serta mencapai puncak antara minggu ke-8 dan minggu ke-12. Sekitar 53% dari terjadinya muntah itu antara pukul 06.00 dan 12.00. Diantaranya 20-30% dan wanita hamil juga dapat mengalami gejala mual dan muntah pada usia kehamilan di atas 20 minggu sampai dengan waktu akan melahirkan ( Madjunkova et al, 2013).

Mual dan muntah yang apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual dan muntah berat (hiperemesis gravidarum) yang akan berakibat buruk pada ibu hamil maupun janin (Yantina, Susilawati, and Yuviska 2016). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) memperkirakan setiap hari pada tahun 2017, sekitar 12,5% seluruh ibu hamil didunia mengalami hiperemesis gravidarum. Sekitar 3% dari kejadian hiperemesis tersebut menyebabkan kematian ibu (Hafizuddin and Che 2016).

Mual muntah pada ibu hamil dapat diatasi dengan terapi baik farmakologis maupun non farmakologis. Untuk terapi farmakologis bisa dengan pemberian vitamin B6 dan obat antiemetik, obat antihistamin misalnya prometazin atau fenotiazin untuk meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah berat. Namun, penggunaan obat-obatan dapat menyebabkan efek samping baik pada ibu, kehamilan, maupun bayi. Untuk itu pengobatan nonfarmakologi salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan (Kia, et al, 2014). Terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan adalah dengan perubahan diet, pengobatan herbal, akupresur, akupuntur, refleksologi, osteopati, dan hipnoterapi (Siregar 2020).

Aromaterapi peppermint termasuk dalam marga labiatae yang memiliki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma yang dingin menyegarkan dan bau mentol yang mendalam, peppermint mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang andal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut, diare sembelit, sakit kepala dan pingsan. Aromaterapi memberikan 13 ragam efek bagi penghirupnya. Seperti ketenangan, kesegaran bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah (Zuraida 2018).

Hasil penelitian (Sujik Nuryanti 2016) Inhalasi Peppermint menunjukkan bahwa intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama sesudah diberikan inhalasi peppermint rata-rata sebesar 2,75. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan aromaterapi inhalasi

peppermint. Sehingga dapat dikatakan bahwa aromaterapi inhalasi peppermint efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah.

Hasil penelitian (Andriani 2017) menunjukkan ibu hamil mengalami mual dan muntah kategori sedang, sesudah diberikan aromaterapi peppermint sebagian besar mengalami mual dan muntah kategori ringan sebanyak 6 orang (40%). Ibu hamil yang sebelumnya mengalami mual dan sebagian besar mengalami mual dan muntah kategori sedang sebanyak 7 orang (46,7%).

PMB Ernita merupakan salah satu praktik bidan mandiri yang memberikan pelayanan terhadap ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan Juli-September 2021 ada sebanyak 75 orang ibu hamil, 20 diantaranya mengalami mual muntah.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di PMB Ernita Tahun 2021”.

## Metode

Metode pengambilan studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri. Pada laporan kasus yang penulis lakukan yaitu asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester 1 dengan Aromaterapi untuk menurunkan mual muntah dengan menggunakan tujuh langkah varney dari pengkajian sampai evaluasi dan data perkembangan menggunakan SOAP.

Studi kasus merupakan penelitian yang mencakup pengkajian yang bertujuan memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat maupun karakter yang ada dari suatu kasus, dengan kata lain bahwa studi kasus memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci. Metode kasus pada laporan tugas akhir ini adalah studi kasus Asuhan Kebidanan yang diberikan pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Mual dan Muntah Di PMB Ernita Tahun 2021.

## Hasil dan Pembahasan

Pada kunjungan pertama yang telah dilakukan tanggal 20 april 2022 pada ibu hamil trimester 1 dengan usia kehamilan 12 minggu bahwa ibu mengatakan sedang mengalami mual dan muntah dan sering terjadi pada Sore hingga malam hari, keluhan ini sudah dirasakan semenjak usia kehamilan 4 minggu. Hal ini selaras menurut teori (Yantina, Susilawati, and Yuviska 2016) Mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering terdapat pada trimester 1 kehamilan.

Berdasarkan teori tersebut juga didukung penelitian dari (Siregar 2020) menyatakan 50-90% wanita hamil akan mengalami mual dan muntah selama trimester pertama, 28% mengalami mual saja, sedangkan 52% mual dan muntah. Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari, oleh karena itu

disebut juga dengan morning sickness, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada siang dan malam hari. Sekitar 50-60 % kehamilan disertai dengan mual dan muntah, dari 360 wanita hamil, 2% diantaranya mengalami mual dan muntah dipagi hari dan sekitar 80% mengalami mual dan muntah sepanjang hari.

Pada kasus Ny.I, penulis juga melakukan pengkajian dengan melakukan pemeriksaan fisik untuk mendapatkan hasil mengenai kesehatan pasien, yaitu: Tekanan darah: 110/80 mmHg, Pernafasan : 20x/i, suhu : 36,°C, denyut nadi: 70x/i, Leopold 1: Ballotement +, pada pemeriksaan fisik ini tidak terdapat kelainan, seperti : Lemas, lunglai, bengkak pada wajah, ada perubahan kulit, kram pada perut bagian bawah.

Pemeriksaan kehamilan dilakukan sesuai dengan teori (Kedokteran and Kesehatan 2016) Pelayanan antenatal dinilai berkualitas apabila pelayanan antenatal tersebut telah memenuhi standar yang telah ditetapkan pemerintah, yaitu 10 T (timbang berat badan dan ukur tinggi badan, ukur tekanan darah, nilai status gizi (ukur lingkaran lengan atas/ LiLa), ukur tinggi fundus uteri, tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ), skrining status imunisasi tetanus dan pemberian imunisasi tetanus bila diperlukan, pemberian tablet tambah darah, pemeriksaan laboratorium sederhana (rutin/khusus), tatalaksana/penanganan kasus, temu wicara/ konseling).

Berdasarkan hasil kajian kasus Ny.I dapat disimpulkan bahwa ibu sedang mengalami mual dan muntah dengan usia kehamilan 12 minggu. Pada kasus ini selaras menurut (Aisa, dkk, 2018), bahwa assesment menunjukkan tindakan "menilai". Penelitian ini akan berujung pada kesimpulan terhadap sesuatu untuk ditindaklanjuti. Pada kasus ini pasien tidak menunjukkan adanya tanda kegawatdaruratan sehingga tidak memerlukan tindakan segera.

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dilakukan pada kasus Ny.I penulis menetapkan beberapa rencana asuhan, yaitu memberikan terapi Non Farmakologi pada pasien berupa Aromaterapi Peppermint untuk mengatasi mual dan muntah. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sireger,2020) mengatakan Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Hasil penelitian Santi (2013) di dalam jurnal (Andriani 2017) mengatakan bahwa ibu yang mengalami mual muntah sebelum diberikan aromaterapi mengalami mual muntah dalam sehari sebanyak 3-4 kali merasakan mual paling sedikit 1 kali/hari dan terbanyak 8 kali/hari. Sebagian besar (61,0%) responden mengalami mual ringan, sedangkan setelah diberikan aromaterapi mengalami mual muntah dalam sehari sebanyak 1-2 kali, dan paling rendah tidak ada yang mengalami mual serta terbanyak 4 kali/hari. Hanya setengah (58,5%) dari responden mengalami mual ringan.

Rencana asuhan lainnya yang penulis tetapkan pada kasus Ny.I adalah pemberian edukasi tentang pola nutrisi. Mual dan muntah selama kehamilan dapat diatasi dengan cara terapi nutrisi yaitu makan sedikit tapi sering, pengobatan herbal yaitu dengan menggunakan teh spearmint atau teh jahe, dan menggunakan aroma terapi jeruk, peppermint dan spearmint.

Hal ini selaras dengan teori (Sitanggang and Nasution 2013) Selama kehamilan, kebutuhan kalori harus ditambah sekitar 250 kalori agar tersedia zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan janin. Wanita hamil sebaiknya mengkonsumsi makanan yang gizinya seimbang, termasuk buah-buahan dan sayur-

sayuran. Hindari makanan yang terlalu asin atau makanan yang mengandung bahan pengawet. Mual dan muntah bisa dikurangi dengan merubah pola makan, yaitu minum dan makan dalam porsi kecil tetapi sering, makan sebelum lapar dan makanan lunak. Untuk mengatasi morning sickness (mual di pagi hari) sebaiknya memakan 1-2 keping biskuit sebelum beranjak dari tempat tidur.

Pada rencana asuhan edukasi pola aktivitas pada Ny.I dari hasil yang sudah didapatkan pasien hanya bekerja sebagai IRT, pasien juga melakukan pekerjaan rumah hanya semampunya. Hal ini benar adanya seperti penelitian dari (Sitanggung and Nasution 2013) bahwa maksud pekerjaan atau aktivitas bagi ibu hamil bukan hanya pekerjaan keluar rumah atau institusi tertentu, tetapi juga pekerjaan atau aktivitas sebagai ibu rumah tangga didalam rumah, termasuk pekerjaan sehari-hari didalam rumah dan juga mengasuh anak. Sering ada rekomendasi untuk mengurangi aktivitas pada ibu hamil dikarenakan akan meningkatkan mual dan muntah.

Berdasarkan hasil asuhan yang didapatkan dari Ny.I kunjungan hari pertama dan kedua yang telah dilakukan, ibu mengatakan mengalami mual muntah dan sudah mulai berkurang dengan pemberian aromaterapi peppermint. Pemberian aromaterapi peppermint ini dilakukan dengan 3 kali kunjungan dalam 7 hari disertai dengan mengajarkan ibu cara pemakaian aromaterapi peppermint. Hari pertama, hari kedua dan hari ketiga dilakukakan pemantauan melalui online/WA dan ibu mengatakan sesudah memakai aromaterapi pepeprmint keadaan menjadi lebih baik dan mual muntah sudah mulai berkurang. Hasil dari observasi yang dilakukan selama 3 hari dimasukkan kedalam tabel checklist mual muntah untuk melihat tingkat keberhasilan dari aromaterapi peppermint. Dan dari hasil yang telah dikumpulkan bahwa benar aromaterapi peppermint dapat membantu mengurangi mual muntah yang dirasakan ibu.

## Kesimpulan

1. Ny.I G2P1A0H1 hamil 12 minggu, pada trimester pertama ibu merasakan ada keluhan mual dan muntah. Penulis menyarankan ibu untuk mengatasi mual muntah dengan aromaterapi peppermint.
2. Ny.I G2P1A0H1 hamil 12 minggu dengan mual dan muntah.
3. Ny.I G2P1A0H1 hamil 12 minggu dengan keluhan mual dan muntah dan sudah terjadi pada usia kehamilan 4 minggu.
4. Ny.I G2P1A0H1 hamil 12 minggu ibu merasakan masih mual muntah dengan menyarankan ibu untuk menggunakan aromaterapi peppermint.
5. Menetapkan rencana asuhan pada Ny.I dengan pemberian aromaterapi peppermint untuk mengatsi mual dan muntah yang dirasakan.
6. Cara pemakaian aromaterapi peppermint yaitu dengan memasukkan air matang ke botol takaran 20ml lalu teteskan 4 tetes essensial oil.
7. Ny.I G2P1A0H1 hamil 12 minggu ibu dapat mengatasi mual dan muntah nya dengan menggunakan aromaterapi peppermint dan mengatakan keadaan sudah membaik.
8. Mendokumentasikan tingkat keberhasilan aromaterapi peppermint.

## Daftar Pustaka

- Andriani, Agnes Widdy. 2017. "Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. Universitas "Aisyiyah Yogyakarta. Jurnal."
- Auliana, Rizqie, S Djuarsa Ph. D Sendjaja, Vitriani Nala Kirana, Karyawan Pada, Karyawan Universitas, Terbuka Ut, B A B li, et al. 2013. "Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Mual." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99.
- Haslan, Hasliana.2020. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Terintegrasi*. Sumatra Barat: Insan Cendikia Mandiri.
- Varney, H. Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Edisi 4. Jakarta: ECG, 2012.
- Aisa, S, dkk. (2018). *Panduan Penulisan Catatan SOAP dalam Pendokumentasian Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Dewi, Wisdyana Sari, and Erni Yulia Safitri. 2018. "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 17 (3): 4–8. <https://doi.org/10.33221/jikes.v17i3.173>.
- Di, Trimester I, B P M Nina, Marlina Bogor, and Jawa Barat. 2020. "Gizi Ibu Hamil Merupakan Nutrisi Yang Diperlukan Dalam Jumlah Yang Banyak Untuk Pemenuhan Gizi Ibu Sendiri Dan Perkembangan Janin Yang Dikandungnya ( Khasanah , 2020 ). Mual Dan Muntah Terus Menerus Akan Menimbulkan Komplikasi Pada Ibu Dan Janinnya . Kond," 79–86.
- Hafizuddin, Muhammad, and Bin Che. 2016. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Cara Mengatasi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi" 25 (3): 1–23.
- Kedokteran, Jurnal, and Dan Kesehatan. 2016. "Pelayanan Antenatal Berkualitas Dalam Meningkatkan Deteksi Risiko Tinggi Pada Ibu Hamil Oleh Tenaga Kesehatan Di Puskesmas Sako, Sosial, Sei Baung Dan Sei Selincah Di Kota Palembang." *Januari* 3 (1): 355–62.
- Santi, Dwi Sukma. 2013. "Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint Dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban." *Jurnal Sains Medika* 5 (2): 52–55. [https://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Dwi\\_Rukma\\_Santi\\_stikes\\_nu\\_tuban.pdf](https://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Dwi_Rukma_Santi_stikes_nu_tuban.pdf).
- Siregar, Nova Sahriza. 2020. "Perilaku Ibu Hamil Dalam Mengatasi Mual Muntah Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Sungai Kanan." *Jurnal Keperawatan*, 1–82.
- Sitanggang, Berliana, and Siti Saidah Nasution. 2013. "Faktor-Faktor Status Kesehatan Pada Ibu Hamil." *Jurnal Keperawatan Klinis* 4 (1): Susilaningih, Syamsudin, Kartika, S. (2017). Du.
- Sujik Nuryanti, Rusmiyati & Elisa. 2016. "Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny.Marminah Purwodadi." *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–11.

- Yantina, Yulianti, Susilawati, and Ida Ayu Yuviska. 2016. "Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timurkecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016." *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)* 2 (4): 194–99. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/593>.
- Zuraida, Elsa. 2018. "Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017." *Jurnal Menara Lmu* 12 (4): 142–51. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745/664>.