

# EFEKTIVITAS AROMATHERAPY PAPERMINT INHALASI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PERSALINAN KALA I PADA IBU PRAMIPARA DI BPM RESKI NURDIYANTI , S.T

Nurhayati E<sup>1</sup>, Fatimah S<sup>2</sup>  
[nurhayati.euis70@gmail.com](mailto:nurhayati.euis70@gmail.com)  
Politeknik Kesehatan Yapkesbi<sup>1,2</sup>

## ABSTRAK

Ibu primipara merupakan masalah utama yang sering terjadi pada ibu hamil trimester I. Kondisi ini membutuhkan pengobatan agar dapat mengatasi emesis yang di alami oleh ibu hamil. Salah satu pengobatan yang dapat mengatasi emesis pada ibu hamil adalah pemberian aromaterapi oil.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis EFEKTIVITAS AROMATHERAPY PAPERMINT INHALASI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PERSALINAN KALA I PADA IBU PRIMIPARA DI BPM RESKI NURDIYANTI.ST.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode *Pre Experiment* dengan pendekatan *The one group pre-test post-test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berada di BPM Reski Nurdiyanti, S.T yang berjumlah 200 orang dengan sampel penelitian 40 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel adalah non probability sampling dengan *Teknik consecutive sampling*. Untuk mengukur skalaibu primipara pada ibu hamil menggunakan kuesioner *Mual Muntah Kehamilan Trimester I*.Data diolah dengan menggunakan *SPSS for Windows Versi 25*, sedangkan analisa data menggunakan uji statistic Wilcoxon, diperoleh nilai  $p= 0,000$  dengan  $\alpha=0,05$  sehingga nilai  $p<\alpha$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak artinya ada efek pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasiterhadap penurunan skalaibu primipara, Sehingga disarankan menggunakan Aromaterapi Peppermint inhalasiuntuk menurunkan skalaibu primipara bagi ibu hamil yang mengalami ibu primipara.

**Kata Kunci : Aromaterapi, Ibu primipara, Aromaterapi Peppermint inhalasi**

**Referensi : 2018-2022**

## 1. PENDAHULUAN

Proses kehamilan akan mengakibatkan berbagai perubahan pada semua sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskular, pernapasan, dan gastrointestinal. Perubahan ini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Meskipun begitu, kehamilan juga dapat menimbulkan masalah bagi seorang ibu, dengan beberapa keluhan seperti mual dan muntah, pusing, kelelahan, nyeri dada, peningkatan skalabuang air kecil, sembelit, dan keluhan psikologis (Santriwati, 2019). Biasanya, mual dan muntah (ibu primipara) terjadi pada trimester pertama kehamilan, terutama pada pagi hari, dan dapat berlangsung selama 10 minggu (Retno ningtyas & Dewi, 2021).

Berdasarkan laporan kejadian pada tahun 2022 di Kota Sukabumi, terdapat sekitar 2.354 ibu hamil, di mana sebanyak 567 di antaranya mengalami ibu primipara. Sedangkan pada tahun 2023, jumlah ibu hamil meningkat menjadi sekitar 2.487, dengan 637 di antaranya mengalami ibu primipara (Kemenkes, 2023). Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kota Sukabumi, pada tahun 2022 terdapat sekitar 286 ibu hamil yang mengalami hyperibu primipara. Sementara pada tahun 2023, jumlah ibu hamil yang mengalami hyperibu primipara di Kota Sukabumi meningkat menjadi sekitar 341 (Dinas Kesehatan, 2019).

Ibu primipara, yang merupakan mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama, dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil karena gejala seperti pusing, perut kembung, dan rasa lelah. Mual dan muntah tersebut biasanya terjadi kurang dari 5 kali sehari dan dapat menjadi patologis jika tidak diatasi. Jika gejala mual dan muntah yang parah terus berlanjut, hal ini disebut hyperibu primipara, yang dapat mempengaruhi kesehatan umum, mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan penurunan berat badan, dehidrasi, dan terdeteksi kadar aseton dalam urin. Gejala yang serupa juga dapat menyerupai penyakit seperti apendisitis, pyelitis, dan sejenisnya (Zamrodah, 2020).

Jika tidak diobati dengan benar, mual dan muntah selama kehamilan dapat menyebabkan gejala yang sangat berat dan persisten pada trimester pertama, yang dikenal sebagai hiperibu primipara. Keadaan ini dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, dan kekurangan nutrisi yang dapat merugikan ibu hamil dan janinnya. Mual dan muntah selama kehamilan adalah hal yang normal, namun hiperibu primipara merupakan kondisi yang lebih serius. Untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan, dapat dilakukan dengan nutrisi terapi, yaitu makan dalam jumlah kecil tapi sering, pengobatan herbal seperti teh jahe atau spearmint, dan aromaterapi dengan menggunakan aroma jeruk, peppermint, dan spearmint (Jannah et al., 2021). Aromaterapi merupakan suatu bentuk terapi yang memanfaatkan bau-bauan dari tumbuhan, bunga, atau pohon yang memiliki aroma harum dan menyenangkan. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk meredakan otot-otot yang kram, masalah pencernaan, mual, dan muntah serta membantu proses pembuangan gas usus adalah Aromaterapi Peppermint inhalasi (Cahyasari, 2019).

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis pre-experiment dengan pendekatan one group pre-test dan post-test di mana data dikumpulkan sebelum dan setelah intervensi diberikan. Untuk mengukur efektivitas Aromaterapi Peppermint inhalasi terhadap ibu primipara, peneliti menggunakan instrument Kouesioner sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan selama 5 minggu di Wilayah Kerja DI BPM RESKI NURDIYANTI.ST kota Sukabumi dengan melibatkan 200 ibu hamil sebagai sampel. Aromaterapi Peppermint

inhalasidiberikan sebanyak 1x sehari dengan 2-3 tetes menggunakan kapas atau tissue selama 10 menit di pagi hari selama 7 hari berturut-turut. Data diambil pada hari ke-7 setelah intervensi menggunakan kuesioner untuk mengevaluasi efektivitas Aromaterapi Peppermint inhalasidalam menurunkan skalaibu primipara pada ibu hamil.

### 3. HASIL PENELITIAN

#### a. Analisa Univariat

##### 1) SkalaIbu primipara Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, skalaesponden sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1 Tabel SkalaIbu primipara

Karakteristik	Skala(f)	Presentase (%)
Ibu primipara (Pre test aromaterapi)		
Ringan	0	0
Sedang	6	15,0
Berat	34	85,0
Ibu primipara (Post test)		
Ringan	29	72,5
Sedang	11	27,5
Berat	0	0
Total	40	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 40 responden di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Sukabumidiperoleh distribusi responden berdasarkan skalaibu primipara terbanyak pada kategori berat yaitu 34 ( 85,0%) responden dan berdasarkan skalaemesis terbanyak pada kategori ringan yaitu 29 (72,5%) responden.

#### b. Analisa Bivariat

Tabel 2 Analisis Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasi Terhadap Penurunan SkalaIbu primipara pada Ibu Hamil di DI BPM RESKI NURDIYANTI.ST

Pre-Post Aromaterapi	skala (f)	Persentase (%)	Mean Rank	Zhitung	P
Ibu primipara Post < Pre	40	100	20,50	5,67	0,000

Ibu primipara Post > Pre	0	0	0,0
Ibu primipara Post = Pre	0		
Total	40	100	

Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan bahwa nilai  $p=0,000$  dengan  $\alpha=0,05$  dan nilai  $Z_{hitung}=5,67$  ( $Z_{tabel}=1,96$ ) sehingga nilai  $p < \alpha$  dan  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti ada penurunan skalaibu primipara pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi peppermint. Hal ini disimpulkan bahwa pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasieftif menurunkan ibu primipara pada ibu hamil di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar. Didukung berdasarkan hasil penelitian yaitu ada 40 (100%) responden yang mengalami penurunan skalaibu primipara.

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPM Reski Nurdiyanti, S.T dengan 40 responden ibu hamil yang mengalami ibu primipara, hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000 dan nilai  $\alpha$  sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa  $p < \alpha$  sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasieftif dalam menurunkan skalaibu primipara pada ibu hamil di BPM Reski Nurdiyanti, S.T . Berdasarkan hasil yang didapatkan pada analisa univariat dapat diketahui bahwa setelah pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasikeseluruhan responden yaitu 40 orang mengalami perubahan penurunan skalaibu primipara. Berdasarkan hasil nilai pre-test post-test didapatkan nilai sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Peppermint inhalasiyaitu berada pada kategori berat 34 (85,0%) artinya ibu hamil belum mengetahui pasti cara mengatasi mual muntah dan nilai sesudah diberikan intervensi Aromaterapi Peppermint inhalasiyaitu berada pada kategori ringan 29 ( 72,5%) hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi aromaterapi terjadi penurunan skalaibu primipara pada ibu hamil.

Peppermint atau mentha piperita L adalah nama ilmiah dari tanaman herbal yang populer di seluruh dunia dan dikenal dengan sebutan daun mint. Tanaman ini banyak mengandung minyak atsiri seperti mentol yang memiliki kemampuan untuk meredakan gejalagejala seperti kembung, mual, muntah, dan kram. Selain itu, daun mint juga memiliki efek karminatif yang berfungsi meredakan gas di usus halus sehingga dapat membantu mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah (Yusmaharani et al., 2021).

Aromaterapi bekerja pada tubuh manusia melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi dan sistem penciuman. Mekanisme kerja aromaterapi dimulai dari molekul-molekul yang menguap yang diabsorpsi melalui mukosa nasal. Molekul-molekul bau tersebut kemudian menstimulasi sistem saraf olfaktoris (Nervus I) dan merangsang

reseptor di epitel hidung. Hal ini memicu pelepasan endorfin dan serotonin serta berinteraksi dengan neurospikologik, sehingga memunculkan efek psikologis dan persepsi yang nyaman. Aroma minyak esensial peppermint dapat mempengaruhi serotonin, sehingga dapat menekan stimulus stres yang menyebabkan tubuh merasa nyaman dan menekan mual muntah (Ayubbana & Hasanah, 2021).

Aromaterapi adalah bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial yang diekstraksi dari tanaman tertentu. Minyak esensial ini memiliki beragam manfaat untuk kesehatan, seperti mengurangi stres, merelaksasi tubuh, mengatasi insomnia, kecemasan, dan mual muntah. Penggunaan aromaterapi melalui inhalasi atau menghirup minyak esensial dapat merangsang sistem limbik dan mempengaruhi memori dan emosi, sistem endokrin, sistem kekebalan tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sistem pernapasan, aktivitas gelombang otak, dan pelepasan hormon di seluruh tubuh (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Mual dan muntah (*ibu primipara*) adalah gejala yang biasanya terjadi ketika kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi Ketika pagi hari, tetapi bisa juga terjadi setiap saat. gejala ini terjadi Ketika 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Jika mual dan muntah berlebihan disebut hyperibu primipara. Mual dan muntah disebabkan oleh virus gastroenteritis factor endokrin merupakan factor yang paling mempengaruhi, terutama peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang merupakan hormon yang diproduksi oleh jaringan plasenta mudah yang kemudian dikeluarkan melalui urin. Peningkatan kadar hormon esterogen da progesterone yang di produksi oleh (HCG) dalam serum dari plasenta dapat meningkatkan keasaman lambung yang membuat ibu hamil merasa mual (Adnyani,2021).

Hidung sebagai indra penciuman ialah satu-satunya indra yang terletak diluar tubuh dn mengalami kontak langsung dengan berbagai molekul. Selain itu. Hidung langsung berhubungan dengan otak melalui saluran syaraf. Hanya beberapa molekul otaklangsung dapat memberikan respon terhadap molekul tersebut. Ketika molekul aromaterapi dihirup, molekul-molekul tersebut kemudian menempel pada silia atau rambut halus didalam hidung. Setelah menempel, transmisi pesan elektrokimia akan berjalan melalui saluran alfactory menuju system limbik. Memori dan respons emosional akan dirangsang oleh otak pesan dari otak akan disampaikan kebagian tubuh lain melalui hipotalamus yang memiliki fungsi sebagai relay dan regulator (Carolyn et Al 2020).

Pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasiterbukti efektif diberikan kepada ibu hamil karena para responden tidak merasakan mual dan muntah, merasa lebih segar serta tenang (Hutapea 2019).

## 5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 responden di BPM Reski Nurdiyanti, S.T yang dilaksanakan pada tanggal Maret sampai Juni didapatkan hasil:

1. Skala ibu primipara responden sebelum diberikan Aromaterapi Peppermint inhalasi yaitu mayoritas berada pada kategori berat.
2. Skala ibu primipara responden setelah diberikan Aromaterapi Peppermint inhalasi yaitu mayoritas berada pada kategori ringan.
3. Pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasi terbukti efektif menurunkan skala nyeri persalinaan kala I pada ibu primipara.

## **6. SARAN**

### **a. Bagi Ibu Hamil**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyediakan alternatif penanganan yang efektif untuk mengurangi skala ibu primipara. Diharapkan bahwa ibu hamil dan keluarganya dapat menggunakan pengobatan yang sesuai, baik farmakologis maupun nonfarmakologis, untuk mengurangi gejala mual dan muntah. Dalam hal ini, penting untuk segera mengatasi mual dan muntah agar tidak membahayakan kesehatan ibu dan janin

### **b. Bagi Lahan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat melatih kader khusus di BPM Reski Nurdiyanti, S.T sebagai tenaga kebidanan yang terampil dalam memberikan intervensi pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasi untuk ibu hamil yang mengalami emesis. Dengan demikian, penerapan pemberian Aromaterapi Peppermint inhalasi ini dapat menjadi bagian dari pelayanan kesehatan bagi ibu hamil yang mengalami emesis di BPM Reski Nurdiyanti, ST

### **c. Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terutama bagi mahasiswa, serta menjadi referensi bagi Politeknik Kesehatan Yapkesbi dalam menangani pasien yang mengalami ibu primipara. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa yang akan melakukan praktik di rumah sakit.

### **d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggabungkan dua jenis aromaterapi untuk meningkatkan efektivitas dalam menurunkan angka emesis pada ibu hamil. Selain itu, disarankan agar aromaterapi ini juga dikombinasikan dengan teknik relaksasi lainnya, seperti pijat, untuk memberikan hasil yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. W. S. (2021). Adnyani, N.W.S. (2021) ‘Karakteristik Ibu Hamil Dengan Ibu primipara Di Praktik Mandiri Bidan “PS”’, *Nuevos sistemas de comunicación e información*, 1, pp. 2013–2015. Karakteristik Ibu Hamil Dengan Ibu primipara Di Praktik Mandiri Bidan “PS.” *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 1, 2013–2015.
- Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 2(1). <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1033>
- Alfia Ellyka Choirrotunnissa. (2021). Pengaruh Aromaterapi Peppermint inhalasiterhadap penurunan skalaibu primipara. 6.
- Ayubbana, S., & Hasanah, U. (2021). Efektifitas Aromaterapi Peppermint inhalasiterhadap mual muntah pada ibu hamil yang mengalami mual muntah. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3313>
- Cahyasari. (2019). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*.
- Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Ibu primipara Patient. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340>
- Dinas Kesehatan. (2019). Profil Dinas Kesehatan Kemenkes Tahun 2019. Kota Makassar: s.n. In *IT - Information Technology* (Vol. 48, Issue 1).
- Felina, M., & Ariani, L. (2021). Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E*, 4(2), 2622–2256.
- Fernandes, H. P. (2021). *definisi kehamilan trimester 1*. 139.
- Gupitasari, Selfia Ardi Imamah, Ida Nur and Hermawati, H. (2020). Pedoman Penggunaan Essential Oil Peppermint Pada Hiperibu primipara Dengan Menggunakan Media Buku Saku. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 16–17.
- Hasibuan Hasanah, fina dan dkk. (2021). Jurnal Kebidanan Pengaruh Aromaterapi Peppermint inhalasiterhadap penurunan sebagai mual dan muntah terjadi pada. *Jurnal Kebidanan*, XIII(02), 243–252.
- Hutapea, F. (2019). *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan* (Issue 36).
- Ii, B. A. B., & Kehamilan, A. (2019). *pengaruh tingkatan mual dan muntah Jurnal Kehamilan*. 9–105.
- Invariance, S., & Points, M. T. (2021). *The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea Measurement Time Points*.
- Jannah, M., Rahmawati, A., & Lestari, D. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan SkalaMual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I : Literatur Review The Effectiveness of Giving Lemon Aromatherapy to Reduce the Frequency of Nausea & Vomiting in First Trimester Pregnant Women : *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(02), 191–195.
- Kemenkes. (2019). profil kesehatan Indonesia 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Kemenkes RI. (2018). *Prevalensi Ibu Hamil Di Indonesia*.
- Khoirullisa, I., Susilo, C. B., & Ermawan, B. (2019). Pengaruh Aromaterapi Citrus Aurantium Dengan Slow Deep Breathing Pada Pre Operasi Sectio Caesarea Terhadap Kecemasan

Dengan Spinal Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 14–15.  
Lestari. (2019). *Ibu primipara pada ibu hamil trimester I di indonesia*. 5–16.