

ORIGINAL ARTICLE

AROMATERAPI GINGER OIL UNTUK MENURUNKAN DERAJAT MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Martina Ekacahyaningtyas*, Dita Kuncoro Murti, Ari Pebru Nurlaily

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Corresponding author: Martina Ekacahyaningtyas, Email: mekacahyaningtyas@ukh.ac.id

Received: October 15, 2021; Accepted: January 2, 2022; Published: February, 2022

RINGKASAN

Morning sickness atau mual muntah pada pagi hari biasanya terjadi pada ibu hamil trimester pertama di usia kehamilan 6-12 minggu. *Morning sickness* yang berkelanjutan bisa berdampak buruk pada ibu hamil yaitu *hiperemesis gravidarum*. Hal ini memiliki dampak buruk untuk ibu hamil. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan melalui aromaterapi *ginger oil* yang memiliki stimulus aromatik yang kuat dan dapat mengendalikan mual dan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan aromaterapi *ginger oil* terhadap *morning sickness* ibu hamil trimester 1. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan pendekatan *pre test and post test without control group design*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan *p value* 0,000 (*p value* < 0,05) yang berarti ada pengaruh aromaterapi *ginger oil* terhadap *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1. Kesimpulan penelitian ini adalah aromaterapi *ginger oil* efektif menurunkan derajat *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1.

Kata kunci: Derajat Morning Sickness, Ibu hamil trimester 1, Aromaterapi Ginger Oil

ABSTRACT

Morning sickness or nausea and vomiting in the morning usually occurs in first trimester pregnant women at 6-12 weeks of gestation. Continuous morning sickness can have a negative impact on pregnant women, namely hyperemesis gravidarum. This has a bad impact on pregnant women. One of the treatments that can be done is through ginger oil aromatherapy which has a strong aromatic stimulus and can control nausea and vomiting by increasing intestinal peristalsis. This study aims to determine the effectiveness of the use of ginger oil aromatherapy against morning sickness in first trimester pregnant women. The research design used was a quasi-experimental approach with pre-test and post-test without control group design. Data analysis in this study used the Wilcoxon test. The results of this study indicate a p value of 0.000 (p value < 0.05), which means that there is an effect of ginger oil aromatherapy on morning sickness in first trimester pregnant women. The conclusion of this study is ginger oil aromatherapy is effective in reducing the degree of morning sickness in first trimester pregnant women

Keywords: Degree of morning sickness, First trimester pregnant women, Ginger oil aromatherapy

Cite this article as: Ekacahyaningtyas M, Murti DK, Nurlaily AP. Aromaterapi *Ginger Oil* Untuk Menurunkan Derajat *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences* 2022; 3(1): 1-5.

PENDAHULUAN

Mual (*nausea*) dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada ibu hamil Trimester I Mual biasanya terjadi pada pagi hari (*morning sickness*) tetapi dapat pula timbul pada malam hari. Gejala ini kurang lebih terjadi pada usia kehamilan 8-12 minggu dan semakin berkurang secara bertahap hingga akhirnya berhenti pada usia kehamilan 16 minggu. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya tidak membahayakan janin, tetapi dapat mempengaruhi kehidupan termasuk kemampuan untuk bekerja atau melakukan aktivitas normal sehari-hari (ACOG, 2020).

Prevalensi *morning sickness* di Indonesia sebanyak 50-90% ibu hamil mengalami kondisi ini pada trimester 1. Hal ini disebabkan karena kadar hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) yang meningkat. Peningkatan ini dapat menyebabkan keluhan mual dan muntah (Fatwa, 2020)

Penatalaksanaan untuk mengatasi ketidaknyamanan *Morning Sickness* pada kehamilan trimester pertama adalah dengan menggunakan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antiemetik, antihistamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit (ACOG, 2020). Tetapi akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi mual muntah pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi non farmakologis yang tergolong murah, efektif dan tanpa efek samping Kondisi ibu hamil sangat rentan terhadap penggunaan obat-obatan. Untuk itu sebaiknya dalam mengurangi mual muntah ibu hamil menggunakan terapi komplementer antara lain dengan buah-buahan dan tanaman herbal atau

tradisional yang bisa dilakukan dengan mudah di rumah (Soa, Amelia, & Octaviani, 2018).

Salah satu penatalaksanaan *morning sickness* secara non farmakologi adalah dengan aromaterapi yang merupakan tindakan teraupetik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk memperoleh ketenangan selama kehamilan. Pengobatan ini tergolong ekonomis atau tidak membutuhkan biaya yang banyak, terjangkau dan mudah dilakukan. Tanaman-tanaman tertentu yang dapat dijadikan bahan untuk aroma terapi diantaranya yaitu, jeruk limau, lavender, kamomail, jahe, peppermint dan lemon (Sari, 2018).

Ginger oil (aroma terapi jahe) adalah salah satu aroma terapi yang memiliki manfaat sebagai antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan stimulus aromatik yang kuat dan dapat mengendalikan mual dan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Produk utama tanaman jahe (*ginger hizome* adalah rimpang jahe yang menghasilkan minyak atsiri dengan kandungan 6 senyawa yaitu minyak atsiri, *zingiberna*, (*zingirona*), *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkuman*, *gingereol* dan *flanderna* di dalam jahe yang telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur (Nasution & Kaban, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh aromaterapi *ginger oil* terhadap derajat *morning sickness*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* melalui pendekatan dengan pendekatan *pre test*

and post test without control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 ibu hamil dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Sambirejo dan kriteria inklusi adalah alergi dengan aromaterapi *ginger oil*.

Pengumpulan data dimulai dari sebelum tindakan dengan melakukan pengukuran menggunakan kuesioner PUQE 12 yaitu instrumen penelitian untuk mengukur tingkat keparahan (derajat) *Nause Vomiting Pregnanc* (NVP) pada kehamilan sebagai data *pre test*. Kemudian dilakukan tindakan pemberian aromaterapi *ginger oil* dengan prosedur sebanyak 4 tetes *ginger oil* yang dicampurkan ke dalam diffuser yang berisi 100 ml air kemudian dihirup di dalam ruangan selama 15 menit. Tindakan ini dilakukan satu kali sehari selama tiga hari. Kemudian dilakukan pengukuran derajat *morning sickness* kembali sebagai data post test setelah hari ketiga pemberian intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada penelitian ini ditunjukkan dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia (n=32)

Karakteristik Responden	Aromaterapi <i>Ginger Oil</i>			
	Min	Max	Mean	SD
Usia	17	36	25,48	4,963

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien ibu hamil Trimester I di wilayah kerja Puskesmas Sambirejo Sragen didapatkan bahwa rata-rata umur responden yaitu 25 tahun.

WHO menyebutkan bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat karena kesehatan reproduksi perempuan pada usia ini telah dianggap matang baik secara fisik maupun psikis. Kematangan fisik diartikan dalam siapnya organ reproduksi, sehingga tubuh telah siap menerima

kehamilan serta psikis telah mampu menerima kehamilan sehingga mampu mengandung janin dalam keadaan sehat. Jika biologis belum optimal maka emosi cenderung labil dan mental masih belum matang sehingga mudah mengalami guncangan yang akan mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi selama periode kehamilan (Kemenkes, 2013)

Sedangkan kehamilan usia diatas 35 tahun akan terjadi penurunan daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit sehingga meningkatkan risiko komplikasi dalam kehamilan (Soa, Amelia, & Octaviani, 2018)

2. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada penelitian ini ditunjukkan dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan (n=32)

Karakteristik Responden	Aromaterapi <i>Ginger Oil</i>	
	Frekuensi	%
Bekerja	21	65,62
Tidak Bekerja	11	34,37

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien ibu hamil Trimester I di wilayah kerja Puskesmas Sambirejo Sragen didapatkan bahwa ibu yang bekerja sebanyak 21 orang dan yang tidak bekerja sejumlah 11 orang yang diartikan bahwa lebih banyak ibu yang bekerja daripada yang tidak bekerja.

Hal ini berkaitan dengan kondisi kehamilan pada wanita yang bekerja, tidak dianjurkan jika beban fisik pekerjaan tersebut cukup berat, begitu juga jika efek stress akibat beban kerja juga tidak dianjurkan. Kehamilan merupakan kejadian fisiologis dengan hormon yang berperan dalam perkembangan bayi dan ibu. Hormon yang berperan adalah estrogen dan progesteron. Pengeluaran hormon ini diatur oleh hipotalamus yang ada di otak manusia. Jika beban pikiran ibu selama hamil cukup berat amaka akan

berpengaruh terhadap keseimbangan pengeluaran hormon tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu yang bekerja mempunyai kecenderungan untuk terjadinya morning sickness daripada ibu yang tidak bekerja. (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019)

3. Derajat *Morning Sicknes* setelah diberikan aromaterapi *Ginger Oil* pada penelitian ini ditunjukkan dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3. Derajat *Morning Sicknes* sebelum dan setelah diberikan Aromaterapi *Ginger Oil* (n=32)

Derajat <i>morning sickness</i>	Sebelum Aromaterapi <i>Ginger Oil</i>		Setelah Aromaterapi <i>Ginger Oil</i>	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Ringan	4	12,5	25	78,13
Sedang	23	71,9	7	21,87
Berat	5	15,6	0	0

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi ginger oil, derajat *morning sickness* ringan sebanyak 4 responden (12,5%), sedang sebanyak 23 responden (71,9%) dan berat sebanyak 5 responden (15,6%). Sedangkan setelah diberikan aromaterapi *ginger oil*, derajat morning sickness ringan sebanyak 25 responden (78,1%) dan sedang sebanyak 7 responden.

Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung 1-4 % minyak atsiri dan oleoserin. Komposisi minyak yang terkandung bervariasi tergantung dari geografi tanaman berasal. Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan, setidaknya meminimalisir gangguan ini (Sebayang, Ramadhani, & Siregar, 2021).

4. Analisis pengaruh aromaterapi *ginger oil* terhadap derajat morning sicknes pada ibu hamil trimester 1 pada penelitian ini ditunjukkan dalam tabel 4 berikut:

Tabel 4. Analisis pengaruh gingeroil terhadap derajat *morning sicknes* pada

ibu hamil trimester 1 (n=32)

Variabel	P value
Pre test-post test	0,000

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan Gingeroil terhadap derajat *morning sicknes* pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas Sambirejo Sragen.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* (Dyna & Febriani, P, 2020).

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 (Sebayang, Ramadhani, & Siregar, 2021)

Pendapat ini didukung pula dengan pendapat peneliti sebelumnya bahwa jahe bisa digunakan dalam bentuk bubuk, minyak, minuman dan bentuk ekstrak lainnya. minyak esensial jahe mudah digunakan dan dianggap efektif untuk mengobati gejala selama kehamilan. Namun studi uji coba minyak atsiri jahe untuk mengobati mual dan muntah masih terbatas pada saat ini. (Kustriyanti & Putri, 2019).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah aromaterapi *ginger oil* dapat menurunkan derajat *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1.

SARAN

Perawat diharapkan dapat menerapkan intervensi aromaterapi *ginger oil* sebagai salah satu penatalaksanaan non farmakologis dalam upaya untuk menurunkan derajat *morning sickness*.

REFERENSI

- ACOG. (2020). Morning Sickness: Nausea and Vomiting of Pregnancy. Retrieved from <https://www.acog.org/womens-health/faqs/morning-sickness-nausea-and-vomiting-of-pregnancy>
- Dyna, F., & Febriani, P. (2020). Pemberian Aromaterapi Ginger Oil terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan*, 41-46. doi:<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i1.689>
- Fatwa, T. H. (2020). Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Medika Hutama*, 218-223. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/77>
- Kemendes. (2013). Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan. In K. RI. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kustriyanti, D., & Putri, A. (2019). The Effect Of Ginger And Lemon Aromatherapy On Nausea And Vomiting Among Pregnant Women. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 15-22. doi:<http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2019.14.1.868>
- Nasution, S. A., & Kaban, F. (2016). Efektivitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan. *Scientia Journal*. Retrieved from <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/147/148>
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan Dan Stress. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1). doi:<http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1253>
- Sari, Z. E. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal penelitian dan Kajian Ilmiah*, 12(4). Retrieved from <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745>
- Sebayang, W., Ramadhani, C., & Siregar, R. (2021). Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Muntah Dalam Kehamilan (Systematic Review). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 2, 65-68. Retrieved from <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/619/551>
- Soa, U. O., Amelia, R., & Octaviani, D. (2018). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT. *Jurnal Kebidanan*, 8(2). doi:<https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3745>