



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 1615-1627

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Aromaterapi Peppermint Dan Konsumsi Pisang Kepok Pada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Pengurangan Emesis Di PMB R Tahun 2023

Ina Rusniawati^{1✉}, Hidayani², Salfia Darmi³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: inarusniawati123@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Fenomena umum yang terjadi pada trimester pertama kehamilan adalah muntah. Saat hamil terjadi peningkatan kadar estrogen dan kadar human chorionic gonadotropin (HCG) pada tubuh sehingga merangsang terjadinya muntah. Namun tidak semua individu mengalami gejala muntah saat hamil, setiap individu akan mengalami gejala yang bervariasi tergantung pada keadaan individu tersebut. Gejala muntah saat hamil memang tidak terlalu berbahaya, namun jika tidak dikendalikan maka akan mengganggu kesehatan karena terjadi kehilangan nafsu makan. Pada sebagian individu akan mengalami mual dan muntah yang parah, sehingga keadaan ini harus segera diobati. Keadaan individu yang mengalami muntah parah saat hamil disebut dengan hiperemesis gravidarum. Dalam keadaan tersebut, ibu hamil perlu mendapatkan penanganan serius, karena jika tidak ibu akan mengalami dehidrasi dan malnutrisi. Tindakan farmakologis dan nonfarmakologis merupakan salah satu upaya dalam menangani mual dan muntah saat ibu hamil. Untuk mengatasi mual dan muntah tanpa obat pada ibu yang hamil dapat menggunakan aroma terapi peppermint dan mengonsumsi pisang kapok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint dan konsumsi pisang kepok terhadap penurunan muntah pada ibu hamil trimester I pada PMB R 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode kualitatif. Terdapat efek penurunan mual dan muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi peppermint dan mengonsumsi pisang kepok. Menggunakan aromaterapi peppermint memiliki pengaruh yang lebih tinggi untuk mengurangi mual dan muntah ibu hamil dari pada mengonsumsi pisang kepok. Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi acuan ibu hamil untuk mengurangi mual dan muntah yang dialami saat hamil. Penggunaan aromaterapi peppermint dan konsumsi pisang kepok dapat mengatasi gejala mual muntah ringan hingga sedang.

Kata Kunci : *Emesis, Pisang Kepok, Aroma Peppermint*

Abstract

A common phenomenon that occurs in the first trimester of pregnancy is vomiting. During pregnancy there is an increase in estrogen levels and human chorionic gonadotropin (HCG) levels in the body, which stimulates vomiting. However, not all individuals experience symptoms of vomiting during pregnancy, each individual will experience varying symptoms depending on the individual's circumstances. Symptoms of vomiting during pregnancy are not very dangerous, but if not controlled they will harm your health due to loss of appetite. Some individuals will experience severe nausea and vomiting, so this condition must be treated immediately. The condition of individuals who experience severe vomiting during pregnancy is called hyperemesis gravidarum. In this situation, pregnant women need to receive serious treatment, because otherwise the mother will experience dehydration and malnutrition. Pharmacological and non-pharmacological measures are one of the efforts to treat nausea and vomiting during pregnancy. To treat nausea and vomiting without medication, pregnant women can use peppermint aromatherapy and consume kapok bananas. The aim of this research is to determine the effect of peppermint aromatherapy and kepok banana consumption on reducing vomiting in pregnant women in the first trimester in PMB R 2023. This research uses a case study approach with qualitative methods. There is an effect of reducing nausea and vomiting in pregnant women before and after using peppermint aromatherapy and consuming kepok bananas. Using peppermint aromatherapy has a higher effect on reducing nausea and vomiting in pregnant women than consuming kepok bananas. It is hoped that this case study can be a reference for pregnant women to reduce nausea and vomiting experienced during pregnancy. Using peppermint aromatherapy and consuming kepok bananas can overcome symptoms of mild to moderate nausea and vomiting.

Keyword: *Emesis, BananaKepok, PeppermintAroma.*

PENDAHULUAN

Pada awal kehamilan seringkali terjadi gejala mual dan muntah. Hal ini diakibatkan karena adanya peningkatan kadar human chorionic gonadotropin (HCG) dan kadar estrogen pada tubuh. 70-80% mual muntah pada ibu hamil umumnya terjadi pada tiga bulan pertama kehamilan (*Ulfika, R., 2019*).

50-90% ibu hamil biasanya mengalami gejala "*morning disese*" seperti lemas, kembung, sakit kepala, produksi air liur berlebih yang mengakibatkan ibu hamil mengalami mual dan muntah (*Wulan Sarinah, dkk., 2020*). Gejala seperti ini dapat terjadi selama trimestri ketiga, trimester kedua, 10 minggu kehamilan dan paling sedikit muncul di 6 minggu setelah hari pertama menstruasi terakhir berlangsung (*Astuti, 2019*).

Skitar 70-80% ibu hamil di dunia mengalami mual dan muntah. Dalam serum plasenta terjadi peningkatan produksi human chorionic gonadotropin (HCG) yaitu kadar hormon progesteron dan hormon etrogen yang mengakibatkan mual muntah pada saat kehamilan

berlangsung. Namun, tidak semua ibu hamil mengalami mual muntah. Hal ini tergantung pada perubahan hormonal ibu hamil yang berbeda-beda sehingga *morning sickness* terjadi bukan hanya di pagi hari tetapi juga bisa terjadi di malam, sore atau siang hari (Haridawati, 2019).

Komplemen, tindakan nonfarmakologis, dan tindakan farmakologis merupakan upaya untuk menangani mual dan muntah pada ibu hamil (Wardani, 2019). Jika tidak ditangani dengan baik, gejala mual muntah dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan bayi serta membuat bayi lahir dengan berat badan yang rendah karena kekurangan nutrisi dan cairan yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi. Perubahan metabolisme internal, perubahan keseimbangan elektrolit seperti natrium, kalsium dan kalium dan hilangnya nafsu makan dapat terjadi saat ibu hamil mengalami mual dan muntah. Mual muntah bahkan yang terjadi berkepanjangan bahkan dapat membuat ibu hamil dehidrasi dan penurunan berat badan. Sehingga mual muntah saat ibu hamil berbahaya tidak hanya untuk janin tetapi juga untuk ibu. Faktor ekonomi, sosial, budaya, lingkungan, dan psikologis merupakan faktor yang mempengaruhi mual dan muntah pada ibu hamil (Astuti, 2019)

Data PMB R pada bulan Oktober dan November 2023 menunjukkan terdapat 7 ibu hamil dari 15 ibu hamil dengan usia dan latar belakang pendidikan yang berbeda melakukan kunjungan antenatal. Angka mual muntah dalam Riskusdas Probinsi Banten tahun 2018 sebesar 29,81% pada ibu hamil usia 15-49 tahun (wanita usia subur) di kemailan trimester pertama (Riskusdas, 2018). Pada data pelaporan K1 Profil Kesehatan Indonesia tahun 2000 di Indonesia terdapat ibu hamil yang mengalami sindrom muntah kehamilan di trimester 1 sebanyak 2.436.721 jiwa jumlah ini merupakan 50% dari keseluruhan jumlah ibu hamil trimester 1 sebanyak 4.873.441 jiwa. Di K1 Banten ibu hamil yang menderita muntah kehamilan sejumlah 134.308 jiwa dari 268.616 (Kementerian Kesehatan, 2020). Data ini sesuai dengan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menyebutkan ibu hamil mengalami hiperemesis gravidarum sekitar 15 di setiap ibu hamil. Ibu yang mengalami hiperemesis gravidarum di Indonesia sebesar 10% (Wima, 2020: 2).

Uap minyak peppermint yang dihirup oleh ibu hamil pasca operasi dapat secara signifikan mengurangi mual. Pada penelitian Tate bertajuk "Minyak Peppermint: Perawatn untuk Mual Pasca Operasi" menyebutkan bahwa Uap minyak peppermint dalam bedah ginekologi merupakan agen antiemetik farmokologis. Aromaterapi pappermint merupakan aromaterapi yang paling umum yang digunakan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Selain digunakan untuk mengatasi mual dan muntah, aromaterapi dapat juga dijadikan solusi untuk meringankan bahkan mengatasi penyakit jiwa seperti nyeri, depresi,

dan kecemasan. Penggunaan minyak atsiri dalam aromaterapi dapat meningkatkan kebugaran, meningkatkan mekanisme coping, mengurangi rasa sakit dan stres serta untuk relaksasi. Selain aromaterapi peppermint, mengonsumsi pisang kepok juga dapat meredakan mual dan muntah pada ibu hamil. Selain enak dan murah, pisang kepok sangat mudah didapat. Mengonsumsi pisang kepok dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil.

Kejadian muntah kehamilan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, tingkat keparahan, pendidikan, dan pekerjaan. Muntah saat hamil memang dianggap wajar, namun harus tetap berhati-hati karena dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin jika tidak

ditangani dengan baik. Salah satu faktor yang dapat mengurangi muntah saat hamil adalah dengan konsumsi pisang kapuk. Pisang kepok yang dimasak selama 40 menit menghasilkan kandungan yang jauh lebih banyak dibandingkan pisang lainnya. Pisang sangat mudah didapat, murah dan enak. Selain pisang kapuk, aroma peppermint juga bisa digunakan untuk meredakan mual dan muntah saat hamil. Aromaterapi adalah penggunaan minyak wangi esensial untuk tujuan terapeutik atau medis. Hal ini penting untuk relaksasi, mengurangi rasa sakit dan stres, meningkatkan mekanisme coping, dan meningkatkan kebugaran. Aromaterapi merupakan terapi dengan menggunakan minyak atsiri yang bertujuan untuk meringankan bahkan mengatasi gangguan dan penyakit jiwa seperti kecemasan, depresi, dan nyeri. Aromaterapi yang umum digunakan untuk mengatasi muntah saat hamil adalah peppermint (*Mentha Piperita*). Penelitian Tate yang bertajuk "Minyak Peppermint: Perawatan untuk Mual Pasca Operasi", menemukan bahwa menghirup uap minyak peppermint dapat secara signifikan mengurangi mual pasca operasi dan merupakan agen antiemetik farmakologis dalam bedah ginekologi. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan *study case literature review* tentang " Pengaruh Konsumsi Pisang Kepok Dan Aromaterapi Peppermint Pada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Pengurangan Emesis Di PMB R Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan studi kasus yang dibatasi oleh waktu dan tempat. Studi kasus yang dilakukan dapat mendeskripsikan atau menggambarkan pemberian aromaterapi peppermint dan juga konsumsi pisang kepok yang dilakukan oleh ibu hamil dengan gejala emesis gravidarum secara terperinci dan mendalam dalam proses pemeriksaan dan penyelidikan yang dilakukan selama penelitian. Metode yang digunakan

adalah metode kualitatif, yaitu penelitian yang mendeskripsikan fakta dan fenomena sesuai dengan apa yang ditemukan di lapangan selama penelitian dilakukan. Penelitian ini dilakukan di Praktek Mandiri Bidan R, Komplek Titan Arum. Penelitian dilakukan selama bulan Februari Tahun 2024.

Pada penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 2 orang. Pertama ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum yang diberikan intervensi aromaterapipeppermint dan 1 orang lainnya adalah ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum yang diberikan intervensi untuk mengkonsumsi pisang kepok. Pengumpulan data dilakukan dengan metode pendokumentasikan kegiatan dengan pendekatan SOAP melalui lembar pengkajiand an observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 dan Kasus 2

Hasil Asuhan kebidanan				
	Pretest	Postest (3 hari)	Postest (5 Hari)	Postest (7 Hari)
Mual Muntah Kasus 1 (pisangkepok)	Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya dan mengeluh mual dan muntah pada pagi hari sebanyak 3-5x dalam sehari, nafsu makan berkurang	Ibu mengatakan mual dan muntah di pagi hari sebanyak 2-3x, nafsu makan bertambah dan merasa lebih segar.	Ibu mengatakan mual dan muntah sudah mulai berkurang hanya 1-2 x dalam sehari.	mual dan muntah sudah tidak ada dan sudah tidak ada keluhan
Mual Muntah Kasus 2 (aromaterapi pappermint)	Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya, mengeluh mengalami mual dan muntah yang sering sampai 5 kali dalam 24 jam.	Ibu mengatakan masih mual dan muntah 3 - 4 kali sehari	Ibu mengatakan mual muntah 1-2 kali sehari	Ibu mengatakan sudah tidak mengeluh mual muntah

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan metode penelitian studi kasus ini memberikan gambaran yang menjelaskan kondisi ibu hamil dengan gejala emesis

gravidarum yang diberikan aroma peppermint pada kasus 1 dan pemberian pisang kepok pada kasus 2. Ibu U (Responden 1) diberikan intervensi berupa aromaterapi peppermint dan Ibu M (Responden 2) diberikan intervensi berupa pemberian pisang kepok untuk dikonsumsi. Kuesioner skala 24-PUQE (Quantification of Nausea – Spesifik Muntah dan Mual) dijadikan skala perhitungan dalam melakukan pre-test untuk mengetahui frekuensi mual dan muntah di masa kehamilan trimester I ibu hamil dengan gejala emesis gravidarum. Setelah mengisi pre-test dilakukan pemberian intervensi berupa pemberian aromaterapi peppermint dan pemberian pisang kepok untuk dikonsumsi ibu hamil sebagai responden dilakukan selama 7 hari.

Responden A

Pengkajian kondisi responden ibu hamil Ny. "U" dilakukan dengan pengkajian SOAP. Ibu hamil yang mendapatkan asuhan bidan pada Praktik Mandiri Bidan "R" didata dan dinilai kondisinya dengan cara wawancara secara langsung/ tatap muka.

Penelitian lain menyebutkan jika pemberian intervensi melalui implementasi aromaterapi peppermint dilakukan pada Ny. "Y" dengan usia kehamilan 11 minggu. Ny. "Y" memiliki gejala mual dan muntah di trimester pertama kehamilannya. Terjadi ketidaknyamanan yang dialami Ny. "Y" seperti mual dan muntah sebanyak rata-rata 6 kali dalam sehari. Pemberian aromaterapi peppermint dilakukan pada tanggal 04 Februari 2024 sebagai bentuk pemberian perawatan kepada ibu hamil dengan gejala mual muntah, emosi tidak stabil, sering buang air kecil, gampang lelah, dan sakit kepala/ pusing di usia kehamilan 1 minggu (Prawihardjo, 2018).

Gejala umum yang sering dialami oleh ibu hamil adalah mual dan muntah. Hal ini umumnya terjadi pada ibu hamil di trimester pertama. Mual dan muntah dapat berakibat fatal jika tidak segera ditangani. Mual dan muntah yang tidak ditangani dengan baik akan berlangsung terus menerus dan semakin parah sehingga akhirnya terjadi hiperemesis yang ditandai dengan kondisi ibu hamil mengalami kekurangan asupan nutrisi, ketidakseimbangan elektrolit dan dehidrasi. Selain berdampak negatif kepada ibu hamil, mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil yang mengakibatkan hiperemesis gravidarum juga dapat memberikan efek buruk bagi janin. Janin dapat mengalami malformasi neonatal, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, bahkan keguguran. Peningkatan kejadian intrauterine growth retardation (IUGR) dapat dipengaruhi oleh gejala hiperemesis gravidarum ibu hamil (Retnowati, 2019).

Data yang diperoleh dari hasil pemeriksaan Ny. "U" dengan usia 2 tahun dan usia kehamilan 11 minggu di Praktek Mandiri Bidan "R" adalah sebagai berikut: G1P0A0,

mengalami mual dan muntah rata-rata sebanyak 6 kali dalam sehari sehingga Ny. "U" pergi ke PMB "R" untuk mendapatkan perawatan. Rekomendasi yang diberikan kepada Ny. "U" adalah fokus untuk mengatur kebutuhan gizinya yang terganggu akibat perubahan psikologis dan fisiologis Ny. "U". Ny. "U" direkomendasikan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B6 seperti hati, daging, biji-bijian dan makanan berlemak dalam porsi kecil. Ny. "U" direkomendasikan juga untuk beristirahat dengan cukup yaitu 1-2 jam pada siang hari dan 7-8 jam pada malam hari. Ny. "U" juga diminta untuk menjaga kebersihan terutama pada organ reproduksinya. Pada hari ke-3 setelah diberikan intervensi aromaterapi peppermint ibu hamil mengalami mual dan muntah sebanyak 3 – 4 kali dalam sehari. Di hari ke-3 sama sekali belum ada perubahan mengenai mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil. Pada hari ke-5 pemberian intervensi terjadi perubahan mengenai keadaan mual dan muntah yang dialami, yaitu hanya terjadi 1 hingga 2 kali dalam sehari. Dan pada hari ke-7 pemberian intervensi ibu hamil tidak memiliki keluhan apapun. Mual di pagi hari atau biasa disebut dengan morning sickness baik ringan maupun parah hingga mengakibatkan hiperemesis gravidarum adalah gejala umum yang dialami oleh ibu hamil dan gejala tersebut biasanya tidak mengganggu kehidupan sehari-hari (Erina, 2018).

Mual dan muntah yang bersifat fisiologis dapat berubah menjadi patologis jika tidak segera ditangani dengan baik. Ibu hamil umumnya mengalami mual dan muntah pada minggu pertama kehamilan dan berakhir pada minggu ke empat kehamilan. Ibu hamil dengan gejala mual dan muntah berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Seperti pada aspek psikologis, ibu hamil seringkali lebih sensitif dan mudah marah, timbul perasaan cemas dan bersalah. Pada aspek fisiologis, dari kondisi psikologis ibu hamil akan memperburuk keadaan mual dan muntah menjadi semakin parah. Dan pada aspek sosial, adanya perubahan psikologis dan fisiologis yang terjadi mengakibatkan ibu bisa saja sudah tidak bisa bekerja lagi kemudian menjadi ketergantungan kepada pasangannya dan sering kali hal tersebut menjadi pemicu pada aspek sosial (Mutia Felina, 2021).

Pemberian intervensi berupa implementasi aromaterapi peppermint dilakukan dalam rangka perawatan pada ibu hamil dengan gejala mual dan muntah. Ibu hamil direkomendasikan untuk mengimplementasikan aromaterapi peppermint dengan cara meneteskan 2-3 tetes aromaterapi peppermint pada tisu kemudian dihirup dari jarak cm dari hidung selama 10 menit setiap selesai sarapan pada pagi hari, setelah makan siang dan makan malam selama 7 hari. Setelah diberikan intervensi berupa implementasi aromaterapi peppermint ibu hamil mengakui adanya pengurangan mual dan juga muntah yang dialaminya. Aromaterapi peppermint yang digunakan adalah *Mentha Ipiperita*. Selain dihirup dengan media tisu, penggunaan aromaterapi peppermint juga dapat dilakukan

dengan menggunakan Masker Peppermint Intel (Zuraida, 2018).

Selain dihirup aromaterapi peppermint juga dapat diminum dalam dosis tertentu. Kandungan menthol sebanyak 35% hingga 45% dapat berfungsi sebagai campuran antiemetik atau antispasmodik pada perut (Setyaningsih & Isroaini, Juli 2022).

Penelitian ini didukung juga oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Yantina I (2016) yang menyebutkan jika implementasi aromaterapi peppermint berpengaruh secara signifikan terhadap daya tahan ibu hamil dengan nilai $P = 0,0001$ (Yantina et al., 2016). Penelitian lainnya juga menyebutkan jika implementasi aromaterapi peppermint pada ibu hamil dapat menurunkan intensitas gejala mual dan muntah (Istiqomah et al., 2017).

Keadaan tidak nyaman pada trimester pertama kehamilan dapat diredakan dengan implementasi aromaterapi peppermint. Implementasi aromaterapi peppermint dapat membantu ibu hamil melewati trimester pertamanya dengan gejala mual dan muntah (Yuli Setyaningsih & Isro'aini, 2022).

Setelah peneliti menganalisis hasil penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti menemukan fakta bahwa implementasi aromaterapi peppermint dapat meredakan gejala mual dan muntah dengan sangat efektif pada ibu hamil di trimester pertama kehamilannya. Implementasi aromaterapi peppermint dengan aroma yang tenang dan segar dapat memberikan kenyamanan kepada ibu hamil di trimester pertama kehamilannya, menurunkan frekuensi mual dan muntah, bahkan hingga meningkatkan nafsu makan.

Responden B

Perawatan ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan R dilakukan tanggal 4 hingga 11 Februari 2024 setiap pagi hari. Pemeriksaan layanan kesehatan kepada ibu hamil dengan gejala emesis gravidarum di Praktek Mandiri Bidan R tahun 2023 dilakukan dengan menggunakan acuan UU SOAP dalam pencatatan asuhan kebidanan dan mengacu pada buku Varney untuk format asuhan kebidanan.

Hasil evaluasi pada intervensi yang dilakukan oleh peneliti mengenai gejala mual dan muntah pada ibu hamil merupakan dasar yang menghasilkan data subjektif. Ibu hamil sebagai responden memiliki keluhan kehilangan nafsu makan, kondisi tubuh yang cepat lelah serta gejala mual dan muntah 3 sampai kali dalam sehari. Untuk mendukung diagnosis, peneliti juga menjadikan data objektif sebagai bahan pertimbangan untuk menguatkan diagnosis. Saat ini untuk memenuhi data dasar dilakukan pemantauan kondisi pada ibu hamil trimester I dengan gejala mual dan muntah. Data awal menunjukkan adanya gejala penurunan nafsu makan, sakit kepala, lelah, serta mual dan muntah ringan pada ibu yang

bersedia menjadi responden. Mual dan muntah saat hamil merupakan gejala yang sering dialami oleh ibu hamil, hal ini diperkuat dengan kajian beberapa literatur jurnal. Sebesar 60-70% ibu hamil di trimester pertama mengalami gejala mual dan muntah. Gejala mual dan muntah pada ibu hamil dapat terjadi kapan saja, bahkan bisa terjadi di malam hari. Namun sebagian besar ibu hamil mengalami gejala mual dan muntah pada pagi hari sehingga gejala mual muntah ini sering disebut juga dengan istilah morning sickness. Gejala mual dan muntah terjadi pada awal kehamilan atau sekitar 1,5 bulan atau 6 minggu setelah hari pertama menstruasi terakhir dan dapat berlangsung hingga 2,5 bulan atau 10 minggu (Aryasih dkk., 2022).

Frekuensi gejala mual dan muntah paling tidak terjadi 5 kali sehari. Menurut Lestari pada penelitiannya di Kementerian Kesehatan RI menemukan jika kondisi pada ibu hamil di trimester pertama memiliki kondisi kesehatan yang terganggu karena gejala mual, muntah, kembung, lemas, dan pusing. Gejala ini biasanya terjadi kurang dari kali dalam sehari. Kondisi seperti ini harus segera ditangani dengan baik agar gejala persisten atau kondisi ibu hamil yang lebih parah yang tidak dapat diatasi. Sehingga akhirnya ibu hamil mengalami hipermesis gravidarum atau keadaan dimana ibu kekurangan nutrisi, ketidakseimbangan elektrolit, dan dehidrasi. Terjadi dampak yang buruk bagi janin dan ibu hamil yang dapat ditimbulkan oleh hipermesis gravidarum. Saat gejala hipermesis dialami oleh ibu hamil, ibu hamil akan merasa mual dan muntah berlebihan yang mengakibatkan ibu hamil dehidrasi karena banyaknya cirit yang keluar karena muntah dan kurangnya pemasukan nutrisi karena ibu hamil merasa mual dan tidak sanggup mengonsumsi apapun. Kematian janin baik di dalam kandungan (IUFD) ataupun setelah dilahirkan merupakan dampak terburuk jika hipermesis gravidarum tidak ditangani dengan baik. Selain kematian janin, hipermesis gravidarum yang tidak ditanganin dengan baik dapat menyebabkan omfalokel, anecephal, hidrocephalus, kelainan konginetal, premature dan keterhambatan perkembangan janin (UGR) lainnya (Aryasih et al., 2022).

Data yang diperoleh dari kondisi pasien tidak perlu ditindaklanjuti, hal ini sesuai dengan penelitian yang pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya yang menyimpulkan jika kondisi pasien tidak memerlukan tindak lanjut atas perawatan yang diberikan dalam rencana perawatan (Megasari, 2019). Diperoleh data obyektif dari responden 2, yaitu Ny. M. yang memiliki usia kehamilan 11 minggu di usia 22 tahun saat ini, G1P0A0, menderita hipermesis gravidarum. Data tersebut mengacu pada keadaan umum ibu sebagai berikut: hasil kehamilan positif, mata: sklera putih, konjungtiva merah muda, facial wajah agak pucat, frekuensi pernafasan 24 kali/ menit, denyut nadi 84 kali/ menit, suhu tubuh 36,6°C, tekanan darah 120/70, keadaan kesadaran ibu baik serta keadaan umum ibu juga baik.

Asuhan kebidanan yang diberikan kepada ibu hamil pada trimester pertama untuk mengurangi mual dan muntah adalah dengan memberikan informasi secara jelas mengenai hasil pemeriksaan kepada ibu hamil dan merekomendasikan ibu hamil untuk makan dalam porsi sedikit/ kecil. Makan dengan porsi sedikit atau kecil dapat dilakukan dengan konsumsi snack dan teh terlebih dahulu. Beri arahan kepada ibu hamil untuk banyak mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B6. Ingatkan kepada ibu hamil untuk menghindari minuman berkafein dan makanan yang pedas, berlemak dan berbau menyengat. Arahan ibu hamil untuk beristirahat dengan cukup. Dan beri informasi yang jelas mengenai ketidaknyamanan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil di awal masa kehamilannya seperti mual muntah/ hirsutis gravidarum yang mungkin akan dialami, kehamilan ektopik, kehamilan mola yang menjadi tanda bahaya trimester pertama kehamilan, jelaskan juga kondisi pusing, produksi air liur meningkat, mulas, sembelit, lelah serta keadaan sering buang air kecil pada ibu hamil di trimester pertama kehamilan. Ingatkan kepada ibu untuk melakukan pemeriksaan secara berkala, himbau untuk melakukan pemeriksaan seminggu kemudian atau berikan saran untuk melakukan USG pertama jika terdapat gejala-gejala yang perlu melakukan USG.

Peneliti mencoba memberikan intervensi pertama sebagai awal penelitian kepada ibu hamil untuk mengonsumsi pisang kapok agar gejala mual dan muntah dapat dicegah ataupun dikurangi. Sebagian besar ibu hamil memiliki asumsi yang kurang baik karena mereka hanya mengetahui jika gejala mual dan muntah dapat diatasi dengan konsumsi obat-obatan. Padahal hal tersebut berbahaya pada janin, bahkan konsumsi obat-obatan dapat mengakibatkan dampak yang serius pada janin. Pemberian intervensi kepada ibu hamil untuk mengonsumsi pisang kepok dapat mengatasi bahaya tersebut. Selain pemberian obat-obatan, ibu juga dapat meredakan mual dan muntah dengan mengonsumsi buah pisang kepok.

Kandungan vitamin yang penting pada pisang menjadikan pisang makanan yang sangat baik untuk dikonsumsi oleh ibu hamil. Daun mint dan jahe juga dapat membantu meredakan gejala mual dan muntah pada ibu hamil selain buah pisang. Kandungan yang terdapat pada jahe, daun mint dan pisang yaitu vitamin B6 terbukti dapat mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Namun dari ketiga bahan tersebut, pisang merupakan bahan makanan yang mudah diperoleh serta memiliki rasa yang lebih enak untuk dikonsumsi dibandingkan dengan yang lainnya, sehingga peneliti lebih memilih pisang untuk diteliti (Dewi, 2020).

Mengonsumsi pisang kepok terbukti dapat meredakan gejala mual dan muntah, karena pada pisang kepok terdapat kandungan sumber vitamin B6. Waktu yang dianjurkan

untuk memasak pisang kepek adalah 40 menit (Paninsari, dkk. 2020). Untuk menggunakan pisang kepek sebagai upaya meredakan gejala mual dapat dilakukan dengan 3 formula sebagai berikut: Formula 1 pisang kepek dimasak selama 40 menit sehingga menghasilkan vitamin B6 sebesar 0,3646 mg/ ml. Formula 2 pisang kepek direbus sehingga menghasilkan vitamin B6 sebesar 0,2530 mg/ ml. Formula 3 Pisang kepek tidak dimasak melainkan dikonsumsi secara langsung pada keadaan pisang kepek matang memiliki vitamin B6 sebesar 0,2022 mg/ ml (Rini & Siti, 2017).

Setelah 3 hari dilakukan intervensi, kondisi pada ibu hamil adalah mual dan muntah tiga kali dalam sehari pada pagi hari dan kondisi ibu hamil terasa lebih ringan. Hingga pada hari ke-5 setelah diberi intervensi terjadi perubahan, dimana kondisi ibu sudah lebih membaik ditandai dari meredanya gejala mual dan muntah menjadi dua kali dalam sehari bahkan menjadi satu kali dalam sehari. Setelah pemberian intervensi pada hari ke-7 kondisi ibu benar-benar sudah lebih baik dengan meredanya gejala mual dan muntah.

Kondisi mual dan muntah yang sering terjadi pada ibu hamil biasanya atau biasa disebut dengan morning sickness tidak mengganggu kehidupan sehari-hari walaupun terjadi secara berulang-ulang (Prawihardjo, 2018). Keadaan mual dan muntah yang umumnya terjadi bersifat fisiologis dan jika tidak segera ditangani dengan baik dapat berubah menjadi patologis. Mual dan muntah biasanya terjadi di minggu pertama dan berakhir pada minggu keempat kehamilan. Dan keadaan ini berdampak pada psikologis, sosial dan fisiologis ibu hamil. Ibu akan memiliki rasa cemas, perasaan bersalah, dan marah sebagai dampak psikologis. Dampak psikologi ini akan membuat ibu memperburuk gejala mual dan muntah sehingga menambah dampak fisiologi. Selain itu, dampak psikologis dan dampak fisiologi dapat memicu ibu untuk berhenti bekerja atau memicu terjadinya konflik dengan keluarga sehingga dampak sosialpun akan terjadi (Harahap RF, 2020).

Di awal kehamilam, gejala mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama dapat diredakan secara efektif dengan mengkonsumsi pisang kepek (Rosalina, 2019). Ada banyak sekali penelitian sebelumnya yang menyebutkan jika mengkonsumsi pisang kepek dapat mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian, karena pada hari ke-7 setelah diberikan intervensi keadaan ibu yang telah mengkonsumsi pisang kepek menjadi lebih baik dan mual muntah yang dialami mereda.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyimpulkan jika gejala mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama kehamilan dapat dikurangi dengan cara mengkonsumsi pisang kepek. Pisang kepek yang telah dimasak dengan cara dikukus selama 40 sangat efektif disebutkan pada penelitian untuk meredakan gejala mual dan muntah.

Berkurangnya gejala mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama sangat baik untuk ibu hamil karena kondisi ibu hamil yang baik menciptakan keadaan lingkungan ibu yang baik pula selama pemeriksaan antenatal di masa kehamilannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan selama 7 hari, pada kedua ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum dengan pemberian intervensi yang berbeda, diketahui bahwa:

1. Terdapat pengaruh pemberian pisang kapok pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarium. Didapatkan hasil pengurangan intensitas mual dan muntah, sebelum diberikan pisang kapok ibu mengalami mual muntah 3-5x dalam sehari, nafsu makan berkurang namun setelah mengonsumsi pisang kapok keluhan tersebut berangsur berkurang dan menghilang pada pemberian hari ke 7.
2. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarium. Setelah menghirup aromaterapi peppermint dengan teratur mual muntah berangsur berkurang dan hilang sehingga responden merasakan kenyamanan, ketentraman dan ada nafsu makan.
3. Terdapat pengaruh pada pemberian pisang kapok dan aroma terapi peppermint terhadap emesis gravidarium.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Suyanti, and Supriyadi. 2018. Pisang, Budidaya, Pengolahan, Dan Prospek Pasar. Jakarta: Penebar Swadaya. (n.d.).
- Andriani, Agnes. 2017. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dikutip: 13 desember 2018. (n.d.).
- Aquari Bina, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis gravidarum (HEG) di Puskesmas Sosial Palembang Tahun 2017", Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang, Vol 5 No 1, Juni 2017. (n.d.).
- 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>
- Astuti, ND. 2016. <http://repository.ump.aca.id/1313/2/novidwastuti.pdf> (Diakses 22 Mei 2021). (n.d.).
- Dewi, R. (2020). Efektivitas pemberian pisang kapok (*Musa paradisiaca formatipyca*) dan

vitamin B 6 dalam menurunkan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil
Effectiveness the giving of Kepok banana (*Musa paradisiaca formatipyca*) and vitamin
B6 in reducing the intensity. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1 (2), 180–184.
<http://dx.doi.org/10.30867/sago.v1i2.413>

Haridawati. 2020. Pengaruh Jahe (*Zingiber Officinale*) Hangat Dalam Mengurangi Emesis
Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ilmu
Kebidanan*, 9(1), pp. 1–7. (n.d.).

Manuaba, I. , Manuaba C& MF. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: EGC; 2012. (n.d.).

Paninsari, D., Buulolo, K., Lubis, L. M., Riskawati, M., & Panjiatan, M. B. (2020). Efektivitas
Pisang Kepok Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Penelitian Perawat
Profesional*, 2(4), 393–398.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>

Ulfika, R. 2019. Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum.
Skripsi, Universitas Ngadi Waluyo Ungaran, Ungaran. (n.d.).

Wiknjosastro, S., (2014) Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo. (n.d.).

Yuli Setiyaningsih, F., & Isro'aini, A. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Papperint Terhadap Mual
Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal of Health
Educational Science And Technology*, 5(1), 25–36. <https://doi.org/10.25139/htc.v5i1.4506>