

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mual Muntah dalam Kehamilan

A.1 Definisi Mual Muntah (Emesis Gravidarum)

Mual muntah dalam kehamilan merupakan keadaan dimana ibu hamil mengalami keadaan mual bahkan muntah. Hal ini biasanya terjadi pada awal kehamilan trimester I. Mual dapat didefinisikan sebagai sensasi sakit tidak menyenangkan disertai keinginan untuk muntah dengan segera. Muntah didefinisikan sebagai pengeluaran isi lambung dengan kuat melalui mulut yang berkaitan dengan kontraksi susunan otot abdomen dan dinding dada. Muntah biasanya didahului oleh mual meskipun mual dapat terjadi tanpa muntah. Fenomena terkait yang menyertai muntah meliputi pembukaan mulut, hipersalivasi, hambatan motilitas lambung, kontraksi retroperistaltik pada usus kecil, duodenum, lambung, takikardi, menahan nafas, sikap tubuh, kontraksi otot abdomen dan pengeluaran isi lambung melalui mulut yang terbuka (Hackly, dkk, 2014).

Mual dan muntah merupakan salah satu gejala yang paling awal, umum dan menyebabkan stress dalam kehamilan. Mual dan muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal diawal kehamilan tanpa mengetahui dampak hebat yang ditimbulkan pada wanita dan keluarga mereka. Bagi beberapa wanita, gejala mual dan muntah dapat

berlangsung sepanjang hari atau mungkin tidak terjadi sama sekali pada saat bangun tidur di pagi hari. Studi prospektif pada 160 wanita menemukan bahwa 74% melaporkan mual walaupun hanya 1,8% mengalaminya sebagai gejala yang hanya terjadi di pagi hari. Pada 80% penderita, mual dapat berlangsung sepanjang hari (Tiran, 2018).

A.2 Etiologi

Penyebab dari emesis gravidarum disebabkan oleh perubahan hormonal wanita yakni peningkatan estrogen, progesterone dan pengeluaran *Human Chorionic Gonadotropin* plasenta. Perubahan ini mengakibatkan perubahan pada pola kontraksi dan relaksasi otot polos, lambung, usus, kekurangan vitamin B6, meningkatnya sensitivitas pada bau serta kondisi stress sehingga menyebabkan keluhan mual muntah. Peningkatan hormon progesteron dapat mengganggu sistem pencernaan ibu hamil karena hormon ini dapat memperlambat fungsi metabolisme termasuk sistem pencernaan. Hormon HCG ini merupakan salah satu penyebab morning sickness. Pelepasan hormon ini ke aliran darah dapat memicu rasa mual (Sukmawati, dkk, 2018).

A.3 Manifestasi Klinis

Berikut ini adalah manifestasi klinis yang timbul pada penderita emesis gravidarum : (Hackley, dkk, 2014)

- a. Kepala pusing terutama di pagi hari.
- b. Mual dan muntah sampai kehamilan berusia 4 bulan.

c. Nafsu makan menurun, dll.

Palpasi abdomen dapat membuktikan nyeri tekan atau sikap melindungi yang dapat mengindikasikan penyakit inflamasi atau infeksius. Pemeriksaan fisik meliputi pemeriksaan tanda-tanda vital untuk mengkaji takikardia atau hipotensi ortostatik, yang umumnya terjadi pada dehidrasi yang disebabkan oleh muntah. Penurunan turgor kulit dan membran mukosa kering juga terlihat pada dehidrasi. Pengkajian bising usus dan observasi distensi abdomen penting dilakukan untuk menyingkirkan obstruksi usus.

A.4 Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah

Faktor-faktor yang mempengaruhi mual muntah meliputi : (Tiran, 2018)

a. Hormonal

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 Gonadotrophine*). Periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia kehamilan 12-16 minggu pertama. Pada saat itu, HCG dan LH (*Luteinizing Hormone*) disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesterone.

b. Faktor Psikologis

Masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan, memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala normal. Kehamilan yang tidak direncanakan, beban pekerjaan atau finansial akan menyebabkan penderitaan batin, *ambivalensi* dan konflik.. Jika kehamilan ditemukan kembar dan kehamilan terjadi dalam waktu berdekatan dapat juga menjadi faktor emosional yang membuat mual dan muntah menjadi lebih berat.

c. Status Gravida

Sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan *Human Chorionic Gonadotrophin* sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum, sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan Human Chorionic Gonadotrophine karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan persalinan. Pada primigravida menunjukkan kurangnya pengetahuan, informasi dan adanya komunikasi yang buruk antara wanita dengan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi wanita tentang gejala mual dan muntah. Pada multigravida dan grandemultigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala emesis gravidarum sehingga mampu mengatasi gejalanya.

d. Jenis makanan yang dimakan

Makanan-makanan berminyak dan pedas dapat menyebabkan morning sickness pada ibu hamil. Fungsi sistem pencernaan yang telah menurun akibat hormon akan semakin memburuk saat mendapat asupan makanan yang pedas dan berminyak.

e. Kebiasaan

Kebiasaan yang dapat mempengaruhi mual dan muntah pada ibu hamil adalah bangun tidur tergesa-gesa dan langsung bangun.

A.5 Tanda Bahaya Mual Muntah

Pada dasarnya keluhan atau gejala yang timbul adalah fisiologis akan tetapi, hal ini akan semakin menjadi parah jika tubuh tidak dapat beradaptasi. Oleh karena itu, agar keluhan tersebut tidak berlanjut, perlu diketahui gejala patologis yang timbul. Tanda bahaya yang perlu diwaspadai antara lain penurunan berat badan, kekurangan gizi, perubahan status gizi, dehidrasi dan ketidakseimbangan elektrolit serta kehilangan lebih dari 5% berat badan dan dapat didefinisikan sebagai hyperemesis gravidarum. Hal tersebut dapat berakibat buruk pada janin seperti abortus, IUFD, partus prematurus, BBLR, IUGR (Tiran, 2018).

A.6 Penatalaksanaan Mual Muntah

Sebagian besar wanita akan berupaya untuk mengatasi sendiri gejala mual dan muntah yang dirasakan. Kadang-kadang mereka meminta saran dari bidan, dokter umum dan spesialis obstetri. Pendekatan profesional tenaga kesehatan yang paling konvensional biasanya memasukkan saran untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit, namun sering untuk mempertahankan kadar gula darah.

Kira-kira separuh wanita yang hamil mengalami mual muntah dengan tingkat yang berbeda-beda, biasanya cukup ringan dan terjadi dipagi hari (morning sickness). Setelah usia kehamilan menginjak 12 minggu gejala-gejala itu biasanya menghilang karena tubuh ibu sudah menyesuaikan diri. Pada awal kehamilan selama 3 bulan pertama, aktivitas hormon akan mulai berpengaruh dalam berbagai hal, salah satunya menimbulkan perasaan mual (Sukmawati, dkk, 2018).

1. Terapi Non Farmakologis

Pendekatan Non Farmakologis pada masalah ini biasanya lebih disukai dibandingkan penggunaan obat-obatan. Terapi Non Farmakologis dapat diberikan adalah sebagai berikut :

- a. Mengubah kebiasaan makan yakni makan dalam jumlah sedikit tetapi sering yaitu sebanyak 5-6 kali sehari
- b. Makan makanan yang banyak mengandung karbohidrat dan protein
- c. Sewaktu bangun tidur di pagi hari jangan langsung terburu-buru bangun. Cobalah duduk perlahan kemudian berdiri.

- d. Hindari makanan yang berbau dan menyebabkan mual
- e. Hindari makanan berlemak
- f. Minum air putih, susu rendah lemak dan jus buah
- g. Tingkatkan asupan kaya vitamin B6 (Beras, Pisang dan Sereal)
- h. Istirahat dan rileks

2. Terapi Farmakologis

Obat-obatan yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil adalah sebagai berikut :

a. Metoclopramide

Metoclopramide memiliki indeks keamanan “B” bagi ibu hamil sehingga penggunaannya selama kehamilan tergolong aman. Metoclopramide dapat diberikan 30 menit sebelum makan atau sebelum tidur dengan dosis 10 mg 3 kali sehari. Selama penggunaan obat ini perlu diawasinya terjadinya efek samping yang meliputi pusing, lelah, mengantuk, sakit kepala, depresi, gelisah, dan hipertensi.

b. Phyrathiazine chlorotheophylline + Vitamin B6

Obat-obatan ini juga memiliki indeks keamanan “B” bagi ibu hamil sehingga penggunaannya selama kehamilan tergolong aman. Obat ini diberikan 30 menit sebelum makan atau sebelum tidur dengan dosis 1-2 tablet perhari. Efek samping dari penggunaan obat ini tergolong ringan yaitu sedasi. Obat ini tidak boleh diberikan pada ibu hamil yang mendapat terapi levodopa dan hipersensitivitas.

c. Ondansetron

Obat ini juga memiliki indeks keamanan “B” bagi ibu hamil sehingga penggunaannya selama kehamilan tergolong aman. Obat ini diberikan 30 menit sebelum makan atau sebelum tidur dengan dosis 4-8 mg 2 kali sehari. Efek samping dari obat ini adalah sakit kepala, pusing, rasa panas pada kepala, epigastrium dan konstipasi. Obat ini tidak boleh diberikan pada ibu yang mengalami gangguan hati dan memiliki hipersensitifitas terhadap obat.

A.7 Pengukuran Mual Muntah

Instrumen adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen, yaitu kuesioner data demografi dan *Pregnancy Unique Quantification of Emesis dan Nauseas* (PUQE)-24 *scoring system*. Kuesioner data demografi berisi 5 pertanyaan yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan status gravida responden. Instrumen *Pregnancy Unique Quantification of Emesis dan Nauseas* (PUQE)-24 *Scoring System* adalah instrumen penelitian yang dikembangkan oleh Koren, et al, (2002) dan telah divalidasi oleh Koren, et al, (2005) kemudian digunakan dalam beberapa penelitian (Tiran, 2018).

PUQE-24 adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir).

Tingkatan mual muntah ini dapat kita ukur dengan menggunakan Lembar Observasi *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE)-24 *Scoring System* yaitu dengan cara membagi mual muntah menjadi tiga kriteria yaitu jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah dan jumlah episode muntah kering dalam kurun waktu 24 jam terakhir, kemudian tiap kriteria dibagi menjadi 5 kelompok penilaian dengan jumlah skor masing-masing yaitu dari 1-5. Penilaian skor diberikan pada masing-masing kriteria antara lain : nilai 1 untuk kriteria tidak muntah, nilai 2 untuk kriteria 1-2 kali muntah, nilai 3 untuk kriteria 3-4 kali muntah, nilai 4 untuk 5-6 kali muntah, dan nilai 5 untuk kriteria muntah lebih dari dan sama dengan 7 kali dalam 24 jam. Kemudian nilai tersebut dijumlahkan untuk dapat menentukan kategori tingkatan mual muntah antara lain skor 3 untuk tidak muntah, skor 4-7 untuk tingkat ringan, skor 8-11 untuk tingkat sedang dan 12-15 untuk tingkat mual muntah berat.

Tabel 2.1 Lembar Observasi *Pregnancy Unique Quantification Of Emesis And Nausea* (PUQE) – 24

No	Kriteria	Frekuensi Mual Muntah					Skor
1	Dalam 24 jam terakhir, berapa lama anda merasa mual atau tidak nyaman pada perut?	Tidak sama sekali	1 jam atau kurang	2-3 jam	4-6 jam	>6 jam	1 = Tidak sama sekali 2 = 1 jam atau kurang 3 = 2-3 jam 4 = 4-6 jam 5 = > 6 jam
2	Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda telah mengalami muntah-muntah?	Tidak Muntah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	≥7 kali	1 = Tidak Muntah 2 = 1-2 kali 3 = 3-4 kali 4 = 5-6 kali 5 = ≥ 7 kali
3	Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda telah mengalami muntah kering?	Tidak muntah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	≥7 kali	1 = Tidak Muntah 2 = 1-2 kali 3 = 3-4 kali 4 = 5-6 kali 5 = ≥ 7 kali

B Aromaterapi

B.1 Defenisi Aromaterapi

Aromaterapi merupakan salah satu alternatif pengobatan yang popularitasnya semakin meningkat. Aromaterapi didefinisikan sebagai perlakuan pengobatan dengan menggunakan bau-bauan atau keharuman. Aromaterapi didefinisikan dalam dua kata yaitu *aroma* yang berarti fragrance dan *therapy* yang berarti perlakuan pengobatan. Jadi secara ilmiah diartikan sebagai fragrance yang memiliki pengaruh terhadap fisiologis manusia (Muchtaridi dan Moelyono, 2015).

Kata aromaterapi artinya “mengobati dengan menggunakan wewangian”. Kata ini merujuk kepada penggunaan minyak–minyak sari dalam penyembuhan holistik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan emosional serta memulihkan keseimbangan pada tubuh. Aromaterapi merupakan sebuah metode penyembuhan dengan menggunakan minyak essensial yang sangat pekat dan sangat wangi serta diambil dari sari-sari tanaman (Geddes dan Grosset, 2005).

Aromaterapi berasal dari kata *aroma* yang berarti harum atau wangi dan *Therapy* yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Jadi dapat disimpulkan aromaterapi ialah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial (*essensial oil*) (Jaelani, 2017).

B.2 Manfaat Aromaterapi

Berdasarkan pengalaman empiris pada masa lampau, aromaterapi memiliki banyak khasiat dan manfaat. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari aromaterapi adalah sebagai berikut : (Jaelani, 2017).

1. Sebagai parfum keluarga yaitu memberikan sentuhan keharuman dan suasana wewangian yang menyenangkan ketika sedang berada dirumah maupun berpergian.
2. Sebagai pelengkap kosmetika seperti *body lotion*, *body scrub*, *body wash*, *body mask*, *message oil*, *herbal bath*, dan sebagainya sehingga dapat menjadikan kulit tubuh lebih halus, bersih, segar dan tampak aura kecantikannya.
3. Sebagai metode perawatan yang tepat dan efisien dalam menjaga tubuh agar tetap sehat.
4. Sebagai terapi pendukung pengobatan (*Support therapy*).
5. Dapat membantu kelancaran fungsi sistem tubuh dengan cara mengembalikan keseimbangan bioenergi tubuh.
6. Membantu meningkatkan stamina dan gairah seseorang.
7. Menumbuhkan perasaan yang tenang pada jasmani, pikiran dan rohani serta menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah.

B.3 Metode dalam Aromaterapi

Minyak atsiri merupakan komponen utama aromaterapi yang langsung memberikan efek terhadap badan. Minyak atsiri adalah penyembuh yang kuat (*powerful healing agent*). Minyak ini sangat pekat dan berkekuatan sangat besar dalam menyembuhkan. Minyak atsiri harus dikenakan pada badan agar bisa memberikan efek kesembuhan. Dalam hal ini ada berbagai cara untuk melakukannya. Minyak atsiri masuk kedalam badan melalui tiga jalan utama, yaitu ingesti, olfaksi atau inhalasi dan absorpsi melalui kulit. Dibandingkan kedua cara lainnya, inhalasi merupakan cara yang paling banyak digunakan (Koensoemardiyah, 2009).

a. Ingesti

Ingesti merupakan masuknya minyak atsiri kedalam badan melalui mulut dan saluran pencernaan. Ingesti juga merupakan cara aplikasi utama minyak atsiri kedalam badan oleh aromaterolog dan para dokter di Prancis. Cara ini masih belum banyak digunakan oleh aromaterapis di negara-negara lain. Ada berbagai metode ingesti diantaranya adalah *per os*, yaitu memasukkan larutan minyak atsiri kedalam badan melalui mulut. Minyak atsiri yang digunakan dengan cara ini harus dalam keadaan terlarut.

Para aromaterolog biasanya menggunakan alkohol, madu atau minyak lemak sebagai pelarutnya. Dosisnya 3 tetes, tiga kali sehari dengan penggunaan maksimal 3 minggu.

b. Olfaksi atau Inhalasi

Akses minyak atsiri melalui hidung (*nasal passages*) merupakan rute pengobatan yang jauh lebih cepat dibandingkan cara lain dalam penanggulangan problem emosional seperti stress dan depresi, termasuk sakit kepala, karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak atsiri.

Hidung sendiri bukanlah organ untuk membau, tetapi hanya memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk serta mengumpulkan benda asing yang mungkin ikut terhisap. Saraf otak (*cranial*) ialah yang pertama kali bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikannya pada sel-sel reseptor. Ketika minyak atsiri dihirup, molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor.

Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran *olfactory* kedalam sistem *limbic*. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang

menyebabkan euphoria, relaks, atau sedatif. Sistem limbik ini digunakan dalam ekspresi emosi.

Dalam perjalanan ke paru-paru, molekul-molekul itu akan diabsorpsi oleh lapisan membran mukosa dari jalan nafas, *bronchi* serta *bronchioli*. Ketika sampai pada tempat pertukaran gas dalam *alveoli*, molekul-molekul itu ditransfer kedalam darah yang bersirkulasi dalam paru-paru. Jadi minyak atsiri dapat sampai pada peredaran darah bila dihisap melalui hidung. Bila minyak atsiri dihisap dengan tarikan nafas yang dalam, jumlah yang masuk kedalam badanpun akan menjadi lebih banyak. Inhalasi dilakukan dengan berbagai cara seperti :

1. Dengan bantuan botol semprot.

Botol semprot (*spray bottle*) biasa digunakan untuk menghilangkan udara yang berbau kurang enak pada kamar pasien. Dengan dosis 10-12 tetes dalam 250 ml air, setelah dikocok kuat-kuat terlebih dahulu, kemudian disemprotkan ke kamar pasien.

2. Dihirup melalui tissue

Inhalasi dari kertas tissue yang mengandung minyak atsiri 5-6 tetes (3 tetes pada anak kecil, orangtua, atau wanita hamil) sangat efektif bila dibutuhkan hasil yang cepat (*immediate result*) dengan 2-3 kali tarikan nafas dalam-dalam.

3. Dihisap melalui telapak tangan

Inhalasi dengan menggunakan telapak tangan merupakan metode yang baik tetapi sebaiknya hanya dilakukan oleh orang dewasa

saja. Satu tetes minyak atsiri ditetaskan pada telapak tangan yang kemudian ditelungkupkan, digosokkan satu sama lain dan kemudian ditutupkan hidung.

4. Penguapan

Inhalasi dengan cara penguapan ini menggunakan suatu wadah yang berisi air panas yang kedalamnya ditetaskan minyak atsiri sebanyak 3-4 tetes. Kepala pasien menelungkup diatas wadah dan disungkup dengan handuk sehingga tidak ada uap yang keluar sehingga pasien dapat menghirupnya secara maksimal. Selama penanganan, pasien diminta untuk menutup matanya.

c. Absorpsi Melalui Kulit

Selain melalui membran mukosa dan saluran pencernaan, molekul-molekul minyak atsiri bisa masuk kedalam badan melalui kulit. Kulit merupakan membran semipermeabel bagi molekul-molekul minyak atsiri. Kulit dapat dimasuki oleh molekul-molekul dengan derajat permeabilitas yang berbeda, tergantung jenis molekulnya. Metode ini banyak menggunakan air, minyak sayur, atau bahan dasar lotion untuk mengencerkan dan meratakan minyak atsiri ke permukaan kulit. Berbagai aplikasinya antara lain kompres, Gargarisma / cuci mulut, Semprot (*Spray*), Mandi (*Bath*) dan Pijat (*Massage*).

B.4 Macam-macam Bentuk Sediaan Aromaterapi

Beberapa bentuk sediaan aromaterapi meliputi : (Koensoemardiyah, 2009)

a. Minyak Atsiri

Minyak atsiri adalah minyak berbau harum yang diproduksi oleh tanaman. Dalam aromaterapi, minyak atsiri yang digunakan sebagai sediaan pada umumnya bukanlah minyak atsiri murni, tetapi sudah bercampur dengan bahan lain berupa sediaan cair atau padat. Minyak atsiri diambil dengan berbagai cara, tetapi yang dianjurkan untuk aromaterapi adalah minyak atsiri hasil distilasi air, distilasi uap dan distilasi kering.

Beberapa minyak sari yang umum digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah Langon Kleri (*Salvia scarea*), Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*), Geranium (*Pelargonium graveolens*), Lavender (*Lavendulavera officia nals*), Lemon (*Citrus limonem*), Peppermint (*Mentha piperita*), Petitgrain (*Citus aurantium*), Rosmari (*Rosmarimus officinals*), serta Pohon teh (*Melalueca alternifolia*).

b. Hidrosol

Hidrosol adalah hasil samping dari proses destilasi. Arti dari hidrosol itu sendiri adalah larutan dalam air. Pada penyulingan minyak atsiri didapatkan banyak air sebagai hasil samping. Hidrosol mempunyai banyak kegunaan dan bisa langsung digunakan tanpa perlu proses ataupun perlakuan lebih lanjut. Hidrosol dapat disemprotkan

langsung pada kulit tanpa dilarutkan dalam air atau pelarut lain terlebih dahulu. Hidrosol biasanya dijual dalam kemasan botol spray.

c. Air aromatik

Sediaan yang serupa dengan hidrosol adalah air aromatik. Air aromatik dibuat dengan melarutkan minyak atsiri ke dalam air. Beberapa minyak atsiri yang sering digunakan sebagai air aromatik atau hidrosol antara lain minyak jeruk (*Oleum citri*), minyak kayu manis (*Oleum cinnamomi*), minyak kenanga (*Oleum ylang-ylang*), minyak permen (*Mentha piperita*), minyak anis (*Oleum anisi*) dan minyak adas manis (*Oleum foeniculi*).

d. Pot Pourri

Pot Pourri terdiri dari campuran aneka bunga, daun dan herbal yang indah, baik warna maupun bentuknya. Kumpulan bahan itu diberi bau dengan ditempatkan dalam wadah yang terbuat dari kaca yang ditutup rapat. Kedalamnya diteteskan minyak atsiri dalam jumlah tertentu. Minyak atsiri itu kemudian diratakan dalam bahan padat tersebut dengan mengocoknya. Wadah ditutup selama beberapa hari hingga bau merata pada bahan.

Bila pot pourri tersebut ditaruh dalam ruangan dan tutupnya dibuka maka bau harum akan menyebar. Bentuk indah wadah dan isinya serta bau harum yang tersebar dalam ruangan akan menyejukkan suasana. Kebanyakan minyak atsiri dalam pot pourri memang dimaksudkan untuk mempengaruhi kondisi emosional.

e. Incense

Incense merupakan bentuk sediaan aromaterapi yang diketahui telah digunakan sejak zaman dahulu. Incense digunakan untuk mengiringi upacara dalam altar persembahan. Incense dibakar agar baunya yang harum menutupi bau darah hewan persembahan untuk membawa doa kepada dewa-dewa dan menciptakan suasana sakral. Kini incense masih digunakan, terutama untuk memberikan bau harum dengan efek tertentu yang diharapkan.

f. Lilin Beraroma

Dalam aromaterapi, lilin beraroma digunakan untuk menambah kenyamanan karena selain menerangi ruangan juga memberikan efek pada mental dan fisik yang berakibat baik bagi kesehatan (*well being*). Lilin aromaterapi adalah lilin yang diberi aroma yang berasal dari minyak atsiri atau campuran minyak atsiri, yang diramu untuk mendapatkan efek tertentu yang dikehendaki.

Berkaitan dengan aromaterapi ada 2 jenis lilin yang digunakan yaitu lilin untuk pemanas tungku dan lilin aromaterapi. Lilin yang digunakan untuk memanaskan tungku aromaterapi tidak memiliki wangi aroma karena fungsinya adalah memanaskan tungku yang berisi aroma essensial oil. Sedangkan lilin aromaterapi adalah lilin yang jika dibakar akan mengeluarkan wangi aroma terapi.

Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan ketenangan bagi penggunanya saat menyalakannya.

B.5 Sifat Terapetik Aromaterapi

Komponen utama dalam aromaterapi adalah minyak atsiri. Minyak atsiri dapat dimanfaatkan sebagai antiinflamasi, antiseptik, karminatif, koleretik, merangsang sirkulasi, ekspektoran, stimulasi granulasi, insektisida, sedatif dan lain-lain. Minyak atsiri merupakan antimikrobia alami yang dapat membunuh bakteri, virus dan jamur. Efek samping penggunaan minyak atsiri dalam aromaterapi jarang ditemukan. Beberapa efek minyak atsiri adalah : (Koensoemardiyah, 2009).

- a. Minyak Atsiri sebagai Antiseptik, Antimikroba, Antivirus, dan Antijamur
- b. Minyak Atsiri sebagai Zat Analgesik.
- c. Minyak Atsiri sebagai Zat Antiradang.
- d. Minyak Atsiri sebagai Zat Antitoksin.
- e. Minyak Atsiri sebagai Zat Balancing.
- f. Minyak Atsiri sebagai Zat Immunostimulan Daya Tahan Tubuh.
- g. Minyak Atsiri sebagai Zat Pembunuh atau Pengusir Serangga.
- h. Minyak Atsiri sebagai Zat Mukolitik dan Ekspektoran.

B.6 Kelebihan dan Keunggulan Aromaterapi

Aromaterapi merupakan salah satu diantara metode pengobatan kuno yang masih dapat bertahan hingga kini dan digunakan oleh banyak orang. Kelebihan dan keunggulan aromaterapi adalah : (Jaelani, 2017)

1. Biaya yang dikeluarkan relatif murah.
2. Bisa dilakukan pada berbagai tempat dan keadaan.
3. Tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan.
4. Dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain.
5. Cara pemakaiannya tergolong efektif dan efisien.
6. Efek samping zat yang ditimbulkannya tergolong cukup aman bagi tubuh.
7. Khaziatnya terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya.

B.7 Kontraindikasi Aromaterapi

Walau memang memiliki banyak manfaat, penggunaan aromaterapi juga memiliki kontraindikasi yaitu : (Ayuningtyas, 2019)

1. Beberapa minyak aromaterapi yang harus dihindari saat kehamilan diantaranya minyak mawar, cedarwood, kemangi, thyme dan serai
2. Penggunaan aromaterapi sebaiknya dianjurkan setelah ibu hamil melewati trimester pertama kecuali untuk mengatasi mual muntah.
3. Pemakaian yang berlebihan saat hamil menyebabkan mual, muntah dan pusing. Dosis yang tidak tepat dapat mengganggu kerja ginjal dan hati. Konsultasi pada ahli aromaterapi untuk mendapatkan dosis yang tepat.

C. *Peppermint (Mentha Piperita)*

Mint atau yang dikenal dengan nama *Peppermint* adalah tanaman hibrida dari watermint (*Mentha aquatica*) dan spearmint (*Mentha spicata*). (Elshabrina, 2018). Tanaman *Peppermint* merupakan perdu berdaun aromatis sehingga sering dibuat sebagai seduhan. Minyak atsirinya dibuat dengan cara menyuling daunnya. Baunya panas, pedas dan beraroma tanaman. Klasifikasi Ilmiah *Peppermint* adalah : (Koensoemardiyah, 2009).

Kerajaan	: Plantae
Divisio	: Spermatophyta
Sub divisi	: Angiospermae
Kelas	: Dicotyledonae
Ordo	: Lamiales
Famili	: Lamiaceae
Genus	: Mentha
Spesies	: <i>Mentha piperita L.</i>

C.1 Deskripsi Tanaman *Peppermint*

Tanaman ini semak tegak, bercabang-cabang kecil, tingginya mencapai hingga 50 cm. Batang berbentuk segiempat, berbuku-buku. Tumbuh didaerah dengan ketinggian 600-1200 mdpl. Daun berbentuk bulat telur, permukaan daun bagian atas mempunyai sedikit

rambut dibandingkan bagian bawah serta mempunyai tangkai daun. Bunga berwarna ungu lembayung berbentuk tabung. Simplisia daun bagian ujung dan pangkal agak runcing, tepi bergerigi. Panjang daun hingga 7 cm dan lebar daun hingga 4 cm. Daun berwarna hijau hingga hijau tua, bau aromatis khas, rasa pedas, dan agak dingin. Batang segiempat warna keunguan dan beruas-ruas (Mun'im dan Hanani, 2011).

C.2 Kandungan Kimia *Peppermint*

Minyak *peppermint* mengandung 30-45% *menthol*, 17-35% *menthone*, 5-13% *methyl asetat*, 2-5% *limonene* dan 2,5-4% *neomenthol* (Elshabrina, 2018). Lebih dari 100 komponen telah diidentifikasi dalam tanaman *peppermint* termasuk monoterpen dan seskuiterpen, khususnya viridiflorol sekitar 0,5% yang menjadi ciri khas dari *Mentha piperita* (Mun'im dan Hanani, 2011).

C.3 Manfaat *Peppermint*

Peppermint secara umum digunakan sebagai antipruritik, khususnya untuk pengobatan karena gigitan serangga. Salah satu manfaat utama dari daun *peppermint* adalah efeknya terhadap sistem pencernaan tubuh. Aromanya yang khas, dapat mengaktifkan kelenjar ludah dan enzim pencernaan dalam tubuh kita. Aroma *peppermint* juga berguna untuk mengobati mual muntah dan sakit kepala. Minyak *peppermint* adalah stimulan yang dapat mengobati depresi, stress dan sakit kepala.

Selain itu aroma *peppermint* juga memberikan manfaat pada sistem pernafasan seperti untuk mengobati dekongestan hidung, tenggorokan, bronkus dan paru paru serta penyakit asma dan batuk. Daun *peppermint* juga berfungsi untuk merawat kesehatan mulut dan kulit sehingga sering digunakan untuk mengobati jerawat, gigitan serangga dan luka bakar (Elshabrina, 2018).

Minyak atsiri daun *peppermint* dalam obat gosok dapat membuat otot-otot perut menjadi relaks sehingga menolong digesti makanan yang berat, perut kejang dan meringankan sakit perut. Minyak *peppermint* ini bersifat menghangatkan sehingga digunakan juga sebagai campuran obat gosok untuk meringankan nyeri sendi, kejang otot dan arthritis. Beberapa infeksi jamur, bakteri dan virus dapat dihilangkan dengan memberikan minyak *peppermint*. Bila uap minyak ini dihirup atau digosokkan di dada, maka akan meringankan derita akibat hidung yang mampat atau sesak napas (Koensoemardiyah, 2009).

C.4 Dosis *Peppermint*

Dalam bentuk simplisia 2-3 gram didihkan dengan 200 ml air, saring, dinginkan lalu diminum sehari 3 kali atau 1-3 gram serbuk teh diseduh dengan 150 ml air panas, diamkan sambil ditutup, cairan diminum 3 kali sehari. Dosis harian untuk iritasi kolon 0,6 ml. Dosis untuk inhalasi tambahkan 3-4 tetes kedalam air panas lalu dihirup uapnya. Untuk penggunaan luar ditambahkan beberapa tetes minyak *peppermint* kedaerah

kulit yang terganggu 2-4 kali sehari. Dosis untuk anak-anak oleskan 5-15 tetes pada punggung dan dada (Mun'im dan Hanani, 2011).

Dosis minyak *peppermint* jika mengobati sindrom iritasi perut adalah 0,2-0,4 ml dalam bentuk kapsul enteric-coated tiga kali sehari. Kapsul ini harus dalam bentuk enteric-coated untuk mencegah distress lambung. Pada dosis normal, minyak *peppermint enteric-coated* dipercaya aman bagi orang dewasa yang sehat. Jika terlalu banyak digunakan, minyak *peppermint* dapat meracuni yang menyebabkan pusing, kehilangan nafsu makan, hilang keseimbangan dan masalah sistem saraf lainnya (Alexander, 2008).

C.5 Farmakologi *Peppermint*

Peppermint memiliki efek ekspektoran terhadap gangguan sistem pencernaan seperti dispepsia, kembung, kolik lambung dan lain-lain. Selain itu efek ekspektoran minyak atsiri *peppermint* dapat menstimulasi mukosa saluran pernafasan, meningkatkan/mengencerkan sekresi lendir, memberikan rasa dingin serta menurunkan tegangan permukaan sehingga memperbaiki aliran udara yang masuk ke paru-paru. Menginduksi spasmolisis serabut otot dan memberikan rasa dingin ketika dioleskan pada kulit. *Peppermint* juga memiliki efek antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual muntah. Efek lain dari *peppermint* adalah karminatif, antimikroba, antivirus terhadap *Salmonella typhimurium*, *Staphylococcus aureus* dan *Vibrio parahaemolyticus* (Mun'im dan Hanani, 2011).

C.6 Kontraindikasi *Peppermint*

Sebaiknya *peppermint* tidak diberikan pada penderita inflamasi saluran pencernaan, gangguan fungsi empedu dan hati karena akan menyebabkan efek kolagogum (merangsang kontraksi kantung empedu sehingga meningkatkan alirannya) serta dapat menginduksi sakit perut akut pada penderita batu ginjal. Penggunaan dengan dosis berlebih dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan seperti mual, anoreksia, dan masalah sistem saraf pusat lainnya. Sebaiknya jangan menggunakan minyak *peppermint* pada masa kehamilan dan menyusui tanpa konsultasi dengan dokter dan ahli aromaterapi (Mun'im dan Hanani, 2011).

C.7 Pemberian Aromaterapi Minyak *Peppermint* Secara Inhalasi

Pemberian aromaterapi minyak *peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil efektif diberikan selama 7 hari. *Peppermint* dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan karena mengandung 50% bahan aktif *menthol* yang berguna sebagai bahan antiseptik dan penyegar mulut serta pelega tenggorokan yang mampu meningkatkan kenyamanan ibu (Zuraida dan Sari, 2017).

Terapi inhalasi sangat berguna untuk mengatasi dan meringankan kondisi kesehatan seseorang khususnya penyakit yang berhubungan dengan gangguan saluran pernafasan dan gangguan-gangguan sistem tubuh lainnya (Jaelani, 2017). Caranya adalah dengan menambahkan 3-4 tetes minyak *peppermint* kedalam mangkok yang berisi air mendidih 100 °C sebanyak 200 ml. Tutup wajah sampai leher ibu dengan menggunakan

handuk lalu hirup uapnya dalam-dalam selama 5 menit dengan mata tertutup. Usahakan menjaga jarak antara wajah ibu dan air panas sekitar 20-25 cm (Agusta, 2000).

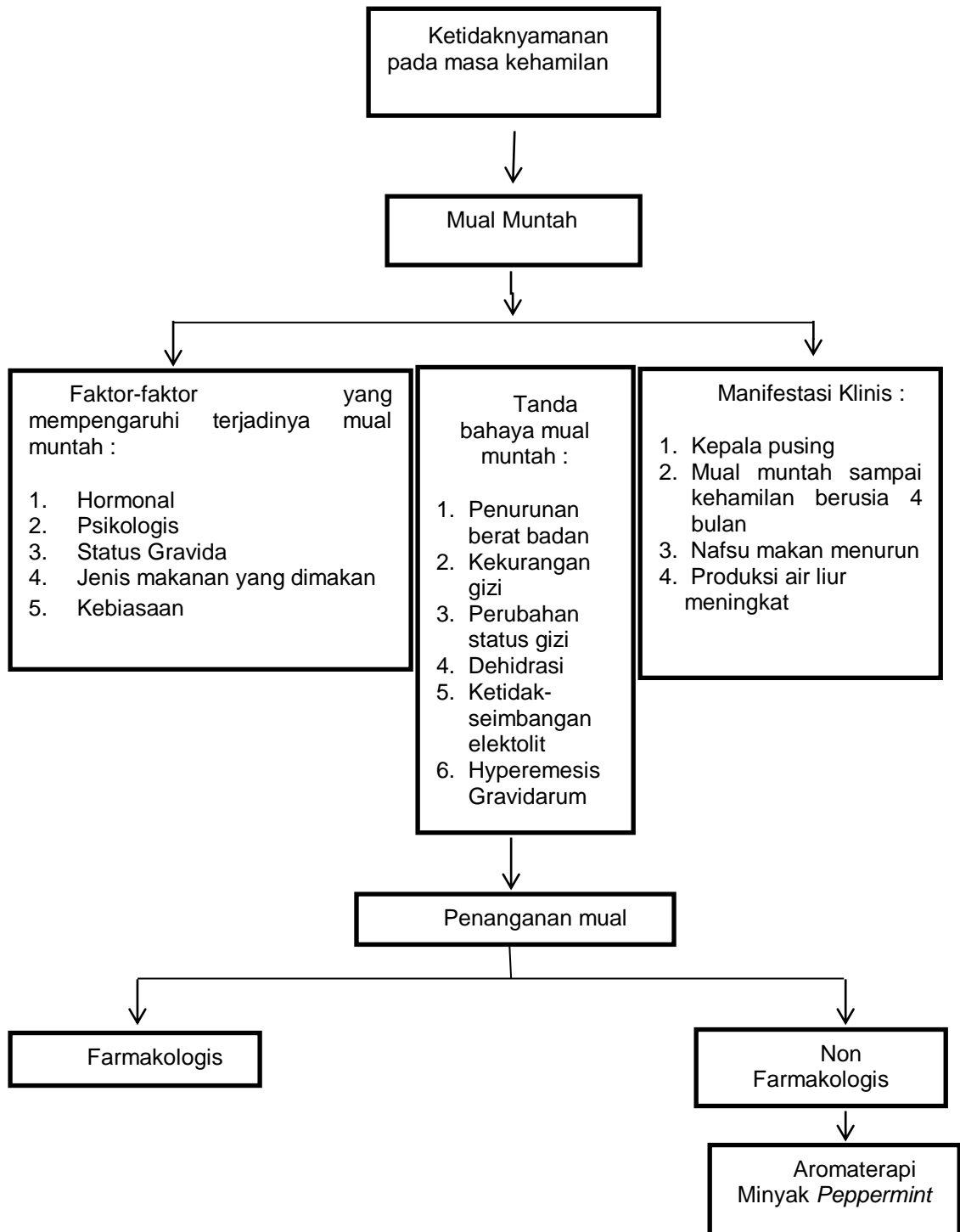
D. Penelitian yang terkait dengan Pemberian Aromaterapi Minyak *Peppermint*

Sari, dkk (2015), dengan judul penelitian “Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Akut Pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual dan muntah pada pasien yang menjalani kemoterapi di Semarang Medical Centre (SMC) Rumah Sakit Telogorejo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami mual dan muntah ringan sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* adalah sebesar 53,3% dan mengalami mual dan muntah sedang sebesar 46,7%. Jumlah responden yang menjalani kemoterapi setelah diberikan aromaterapi *peppermint* yang mengalami mual muntah ringan terjadi peningkatan dengan persentase 86,7% sedangkan intensitas mual muntah sedang terjadi penurunan dengan persentase 13,3%. Ada pengaruh yang bermakna pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual dan muntah pada pasien yang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo ($p = 0,000$).

Santi, (2013) dengan judul penelitian “Pengaruh Aromaterapi *Blended Peppermint dan Ginger Oil* terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*. Sedangkan untuk variabel terikat adalah rasa mual ibu hamil trimester satu. Analisis data dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*. Berdasarkan *uji wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban.

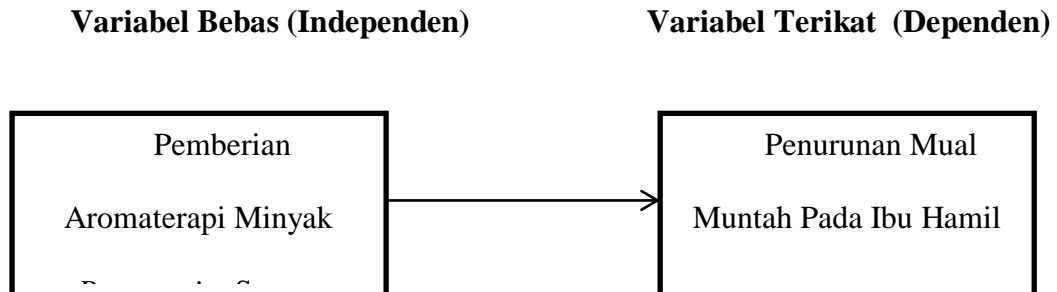
Siswantoro, (2015) dengan judul penelitian “Pengaruh Aromaterapi Daun *Mint* dengan Inhalasi Sederhana Terhadap Penurunan Sesak Nafas Pada Pasien *Tuberculosis* Paru di Puskesmas Sooko Mojokerto”. Hasil penelitian dari *uji Wilcoxon* diperoleh data p value $0,008 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh aromaterapi daun *mint* dengan inhalasi sederhana terhadap penurunan sesak nafas dan pada hasil uji Mann Whitney U menunjukkan p value $0,006 < 0,05$ yang berarti ada beda antara nilai skala sesak nafas kelompok kontrol tanpa diberikan aromaterapi daun *mint* dengan inhalasi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh aromaterapi daun *mint* dengan inhalasi sederhana terhadap penurunan sesak nafas pada pasien yang mengalami *tuberculosis* paru.

E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

F. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

G. Definisi Operasional

Tabel 2.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pemberian aromaterapi minyak <i>peppermint</i> secara inhalasi	Suatu tindakan memberikan perlakuan pengobatan dengan menggunakan bau minyak atsiri yang berasal dari tanaman <i>peppermint</i> dengan cara meneteskan 3-4 tetes minyak <i>peppermint</i> kedalam air yang telah mendidih,	Lembar Observasi	Ya = Jika dilakukan pemberian aromaterapi minyak <i>peppermint</i> maka akan berpengaruh untuk mengatasi mual muntah Tidak = Jika tidak dilakukan pemberian aromaterapi minyak <i>peppermint</i>	Ordinal

	<p>kemudian menutup kepala ibu dengan handuk, setelah itu minyak <i>peppermint</i> dihirup secara langsung selama 5 menit dilakukan setiap pagi setelah ibu bangun tidur selama 7 hari berturut-turut.</p>		maka tidak akan berpengaruh untuk mengatasi mual muntah	
Mual Muntah (Emesis Gravidarum)	<p>Ketidaknyamanan yang biasanya terjadi pada ibu hamil trimester 1 yang disebabkan oleh adanya perubahan hormonal didalam tubuh ibu, biasanya terjadi di pagi hari tetapi bisa juga timbul setiap saat dan malam hari dengan frekuensi < 7 kali dalam sehari merasakan mual muntah</p>	<p>Instrumen (PUQE) - 24</p>	<p>Skor 3 Skor 4-7 Skor 8-11 Skor 12-15</p>	Interval

H. Hipotesis Penelitian

Ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak *peppermint* secara inhalasi terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di PMB Linda Silalahi Jl. Jamin Ginting km.18, Pancur Batu.