



**ESSENTIAL OIL PEPPERMINT
UNTUK MENURUNKAN MUAL DAN
MUNTAH PADA IBU HAMIL**

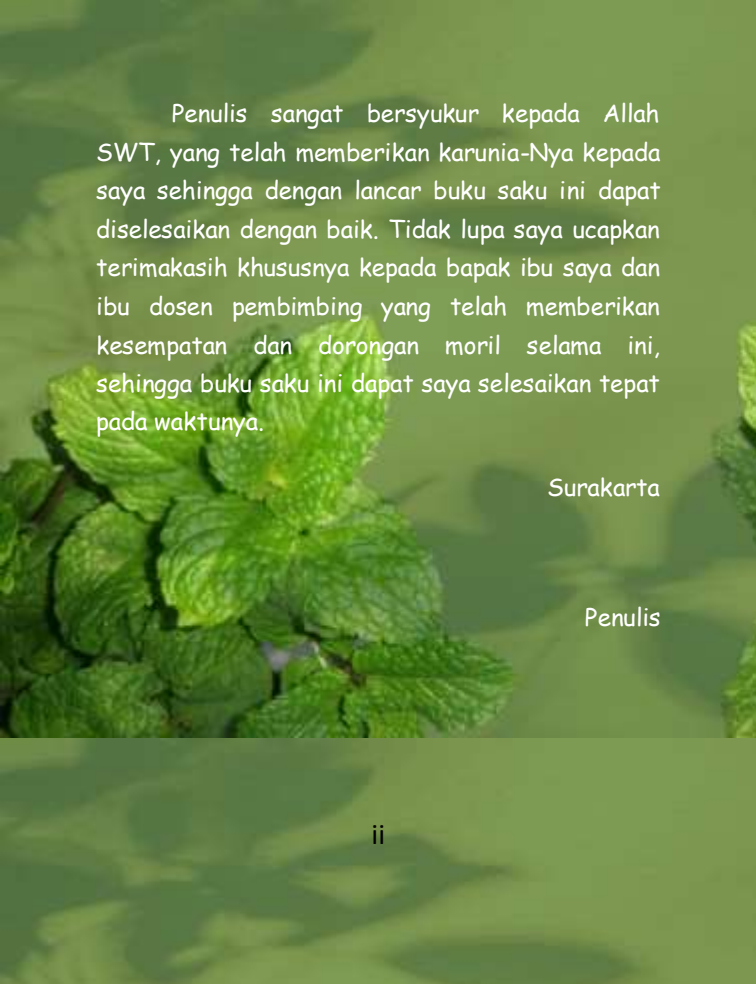


DISUSUN OLEH
Selfia Ardi Gupitasari
Ida Nur Imamah
Hermawati

PRAKATA

Buku saku ini merupakan salah satu buku yang ditujukan pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum atau mual dan muntah yang berlebihan yang didalamnya dibahas tentang kehamilan, hiperemesis gravidarum, aromaterapi peppermint dan cara penggunaan *essential oil peppermint*.

Bagian awal dari buku saku ini membahas tentang konsep dasar kehamilan trimester pertama, agar pembaca mendapatkan gambaran tentang awal dari kehamilan. Selanjutnya membahas tentang hiperemesis gravidarum lalu membahas tentang cara penggunaan inhalasi aromaterapi peppermint untuk mengurangi intensitas mual dan muntah.



Penulis sangat bersyukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan karunia-Nya kepada saya sehingga dengan lancar buku saku ini dapat diselesaikan dengan baik. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih khususnya kepada bapak ibu saya dan ibu dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan dan dorongan moril selama ini, sehingga buku saku ini dapat saya selesaikan tepat pada waktunya.

Surakarta

Penulis

DAFTAR ISI

Prakata	i
Daftar Isi	iii
BAB I. KEHAMILAN TRIMESTER PERTAMA	1
A. Pengertian Kehamilan	1
B. Tanda Kehamilan Pasti	1
BAB II. HIPEREMESIS GRAVIDARUM	3
A. Pengertian	3
B. Etiologi	3
C. Tingkat Hiperemesis Gravidarum	4
D. Patofisiologi	6
E. Pemeriksaan Penunjang	6
F. Penatalaksanaan	7
BAB III. AROMATERAPI PEPPERMINT	8

A. Pengertian	8
B. Inhalasi Sederhana Aromaterapi	9
Glossary	17



BAB 1

KEHAMILAN TRIMESTER PERTAMA

A. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm. Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain (Lowdermik Bobak dan Jensen, 2010).

B. Tanda Kehamilan Pasti

Tanda kehamilan pasti menurut Johnson (2014):

1. Terdengar detak jantung janin
2. Perubahan serviks
3. Tes positif hamil
4. Janin teraba pada saat palpasi dilakukan
5. Tanda *Chadwick*: warna biru tua keunguan di vagina karena pembesaran pembuluh darah.
6. Tanda *Goodell*: melembutnya serviks
7. Kontraksi Braxton-Hicks: kontraksi yang menandakan tanda persalinan palsu dengan ciri-ciri menimbulkan sedikit rasa nyeri dan kontraksi tidak teratur
8. Tanda *Hegar*: melambatnya dan meningkatnya fleksibilitas perut bagian bawah
9. Mual dan muntah

BAB II

HIPEREMESIS GRAVIDARUM

A. Pengertian

Hiperemesis gravidarum adalah mual dan muntah yang berlebihan pada wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena umumnya menjadi buruk, karena terjadi dehidrasi. Penyebab hiperemesis gravidarum belum diketahui secara pasti, namun diperkirakan disebabkan oleh adanya peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) (Nadyah, 2013).



B. Etiologi


Penyebab hiperemesis gravidarum belum diketahui secara pasti, namun diperkirakan disebabkan oleh adanya peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG). Pada umumnya wanita dapat menyesuaikan diri dengan keadaan ini,


meskipun demikian gejala mual dan muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan sehingga pekerjaan sehari-hari menjadi terganggu dan keadaan umum menjadi buruk (Nadyah, 2013).

C. Tingkat Hiperemesis Gravidarum

Berikut tingkat hiperemesis gravidarum menurut Manuaba (2010):

1. Hiperemesis gravidarum tingkat pertama:
 - a. Muntah berlangsung terus menerus
 - b. Nafsu makan berkurang
 - c. Berat badan menurun
 - d. Kulit dehidrasi tonusnya lemah
 - e. Nyeri di daerah epigastrium

- 
- The background of the slide is a close-up photograph of fresh green mint leaves, showing their characteristic serrated edges and vein patterns. The leaves are densely packed and fill the entire frame.
- f. Tekanan darah turun dan nadi meningkat
 - g. Lidah kering
 - h. Mata tampak cekung
2. Hiperemesis gravidarum tingkat kedua:
- a. Penderita tampak lebih lemah
 - b. Gejala dehidrasi makin tampak mata cekung, turgor kulit makin kurang, lidah kering dan kotor
 - c. Tekanan darah turun nadi meningkat
 - d. Berat badan semakin menurun
 - e. Mata ikterik
 - f. Gejala hemokonsentrasi makin tampak, urine berkurang, badan aseton dalam urin meningkat

- 
- The background of the slide is a close-up photograph of fresh green mint leaves, showing their characteristic serrated edges and vein patterns. The leaves are layered, with some in the foreground being more prominent than others in the background.
- g. Terjadinya gangguan buang air besar
 - h. Mulai tampak gejala gangguan kesadaran menjadi apatis, nafas berbau aseton
3. Hiperemesis gravidarum tingkat ketiga:
- a. Muntah berkurang
 - b. Keadaan umum wanita hamil makin menurun: tekanan darah turun, nadi meningkat, suhu naik dan keadaan dehidrasi makin jelas
 - c. Gangguan faal hati terjadi dengan manifestasi ikterus
 - d. Gangguan kesadaran dalam bentuk somnolen sampai koma, komplikasi susunan saraf pusat

(ensefalopati wernicke)
nistagmus perubahan arah bola
mata, diplopia gambar tampak
ganda dan perubahan mental.

D. Patofisiologi

Diawali dengan mual dan muntah yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan dehidrasi, tekanan darah turun, dan diuresis menurun. hal ini menimbulkan perfusi ke jaringan menurun untuk memberikan nutrisi dan mengonsumsi oksigen. Oleh karena itu, dapat terjadi perubahan metabolisme menuju ke arah anaerobik yang menimbulkan benda keton dan asam laktat. Muntah yang berlebih dapat menimbulkan perubahan elektrolit

sehingga pH darah menjadi lebih tinggi Manuaba (2007).

E. Pemeriksaan Penunjang

Pemeriksaan yang perlu dilakukan menurut Manuaba (2010) adalah pemeriksaan fisik laboratorium khusus (faal hati dan ginjal, tes kehamilan), cek darah dan urine.

F. Penatalaksanaan

1. Farmakologi

Penatalaksanaan farmakologi menurut Manuaba dkk (2010)

- a. Sedatif ringan (fenobarbital (luminal) 30mg, valium)
- b. Anti alergi (antihistamin, dramamin, avomin)

- c. Obat anti mual muntah (metoklopramid, B6, emetrol, stimetil, avopreg)
- d. Vitamin (terutama vitamin B kompleks, vitamin C)

2. Non Farmakologi

Mual dan muntah selama kehamilan dapat diatasi dengan cara terapi nutrisi yaitu makan sedikit tapi sering dan dapat menggunakan inhalasi aromaterapi peppermint (Yuli, 2016)

BAB III

AROMATERAPI PEPPERMINT

A. Pengertian

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essential yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Beberapa minyak essential memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang dan perangsang adrenalin. Molekul dalam minyak essential tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang mempengaruhi emosi dan memori

serta secara langsung berkaitan dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan tubuh dan pernafasan (Runiari, 2010).

B. Inhalasi Sederhana Aromaterapi Peppermint

Aromaterapi peppermint termasuk dalam marga labiatae yang memiliki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma yang dingin menyegarkan dan bau mentol yang mendalam, peppermint mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang andal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut, diare sembelit, sakit kepala dan pingsan. Aromaterapi memberikan

ragam efek bagi penghirupnya. Seperti ketenangan, kesegaran bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah (Zuraida dan Sari, 2017)

Peppermint atau mint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) yang tinggi. Peppermint telah lama dikenal memberi efek karminatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan saluran empedu, selain itu peppermint juga mengandung aromaterapi dan minyak essential yang memiliki efek farmakologis (Yuli, 2016).

C. Standar Operasional Prosedur (SOP) cara penggunaan inhalasi aromaterapi

essential oil peppermint menurut (Yuli 2016; Kartikasari 2017)

1. Persiapan:

- a. 4 tetes *essential oil peppermint*



- b. 20 ml air matang
c. Tissue kering
d. Takaran




e. Botol Spray



2. Cara pembuatan:

- a. Masukkan air matang kedalam gelas ukur atau takaran hingga 20 ml lalu tuang ke dalam botol spray
- b. Setelah air matang dituang kedalam botol spray teteskan 4 tetes *essential oil peppermint*
- c. Aduk atau kocok campuran air matang dan *essential oil peppermint* tersebut

- 
3. Cara penggunaan:
 - a. Frekuensi pemberian inhalasi aromaterapi *essential oil peppermint* sehari 2 kali
 - b. Ketika ibu hamil mengalami mual-mual semprotkan *essential oil peppermint* tersebut ke tissue kering
 - c. Hirup secara langsung selama 5-10 menit

KATA PENUTUP

Terimakasih bagi yang telah membaca buku saku ini, semoga buku saku ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis sadar bahwa buku saku ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharap kritik dan saran dari pembaca.

GLOSARIUM

Apatis

:Keadaan kesadaran yang segan untuk berhubungan dengan sekitarnya, sikapnya acuh tak acuh.

Aromaterapi

:Merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essential yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik

Aterm

:Janin dikatakan cukup bulan usia kehamilan mencapai 38-42 minggu.

Dehidrasi :Kondisi ketika tubuh kehilangan banyak cairan daripada yang didapatkan.

Inhalasi :Proses saat menghirup oksigen melalui hidung dan masuk keparu-paru. Udara yang masuk keparu-paru kemudian disalurkan keseluruh tubuh agar sel-sel dan organ tubuh dapat berfungsi dengan optimal.

Somnolen :Kesadaran menurun, respon psikomotor yang lambat, mudah tertidur, namun kesadaran dapat pulih jika dirangsang (mudah dibangunkan) tetapi tertidur lagi dan mampu memberi jawaban verbal.

DAFTAR PUSTAKA

Bobak, Lowdermik & Jensen. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC

Johnson, J.Y. (2014). *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Repha Publishing

Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiiyah, L. B. (2017). Aromaterapi Pappermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil . *Surya*, 9(0), 37-44

Manuaba, Ida Ayu Candranita, IBGF. Manuaba, dan IBG. Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC

Manuaba, I.B.G. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia*. Jakarta: EGC

Nadyah. (2013). *Kegawatdaruratan Neonatal, Anak dan Maternal*. Makasar: Alauddin University Press

Runiari, N. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Yantina, Y. (2016). *Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Way Horong Timur Kecamatan Way Lima*

Kabupaten Pesawaran Tahun 2016.
Jurnal Kebidanan Malahayati, 2(4)

Zuraida & Sari, E.D. (2017). Perbedaan Efektifitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017.
Jurnal Munara Ilmu. Vol XII No.4