

## Efektivitas Terapi *Guided Imagery* dan Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Devira Putri Krismadhani<sup>1</sup>, Nur Rakhmawati<sup>2\*</sup>, Yunita Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jaya Wijaya No.11 Kadipiro Banjarsari Surakarta

Email: [nurrakhmawati\\_ikmuns@ukh.ac.id](mailto:nurrakhmawati_ikmuns@ukh.ac.id)<sup>2\*</sup>

### Abstrak

Salah satu ketidaknyamanan dalam kehamilan adalah mual muntah yang biasanya terjadi pada awal kehamilan. Keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida. Penatalaksanaan mual muntah dapat dilakukan dengan memberikan terapi nonfarmakologis berupa terapi *Guided imagery* dan aromaterapi *peppermint* secara inhalasi yang bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, efektif dan tidak mempunyai efek samping yang merugikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *Guided imagery* dan aromaterapi *peppermint* secara inhalasi terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *quasi experiment* dengan *one grup pre test – post test without control design*. Sampel berjumlah 48 orang ibu hamil yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi *Guided imagery* dan aromaterapi *peppermint* mayoritas ibu hamil mengalami mual muntah sedang sebanyak 23 orang (47,9%) dan setelah diberikan Terapi *Guided Imagery* dan aromaterapi *peppermint* mayoritas ibu hamil berkurang dan tidak mengalami mual muntah sebanyak ringan 19 orang (39,6%) dan sedang 29 orang (60,4%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P Value* sebesar 0,000 (<0,05). Maka *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima bahwa ada efektivitas terapi *guided imagery* dan aroma terapi *papermint* terhadap mual muntah pada ibu hamil.

**Keywords:** Aromaterapi *Peppermint*, *Guided imagery*, Mual, Muntah

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm (Winkjosastro, 2016). Suatu upaya yang dianggap efektif oleh para pakar adalah menyediakan pelayanan obstetri kepada ibu hamil dan memastikan bahwa pelayanan tersebut dimanfaatkan oleh masyarakat dan dengan melakukan pelayanan kehamilan yang baik atau sering disebut pelayanan antenatal bermutu (Kemenkes RI, 2018).

Kehamilan mempengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan dan menyebabkan perubahan-perubahan fisiologi yang terjadi diseluruh sistem organ, sebagian besar perubahan pada tubuh ibu disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yang ada di dalam tubuh ibu sejak kehamilan dimulai (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

Beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman di antaranya mual dan muntah. Sebanyak 50% wanita hamil mengalami *emesis gravidarum* yang dikenal dengan istilah *Morning Sickness* (rasa

mual dipagi hari) yang merupakan ketidaknyamanan dalam kehamilan (Martaadisoebrata, Wirakusumah, & Effendi, 2013). Pada trimester pertama kemungkinan besar wanita akan mengalami mual-mual dengan atau tanpa muntah. Gejala ini di mulai sekitar minggu ke enam kehamilan dan biasanya menurun drastis di akhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13) (Onggo, 2012). Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar Human Chorionic gonadotropin (HCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah (Betz & Fane, 2020).

Mual Muntah tidak hanya berdampak pada ibu, tapi juga berdampak pada janinnya. Seperti abortus, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. Selain itu, kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterine Growth Retardation/IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum (Umboh, Mamuya and Lumy, 2014).

Angka Kejadian mual muntah pada tahun 2019 terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia. Ibu hamil mengalami mual muntah 50% sampai 80%. Berdasarkan angka kejadian 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk mengganti cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Khasanah, 2019).

Menurut (Ariyanti, 2020) di Amerika Serikat mual dan muntah yang umum pada kehamilan, terjadi pada 70 - 85% dari semua wanita yang mengalami kehamilan. Hiperemesis gravidarum terjadi pada 0,5 - 2% kehamilan, dengan variasi kejadian yang timbul dari kriteria diagnostik yang berbeda dan variasi etnis, tingkat kejadian sebesar 0,8% untuk hiperemesis gravidarum dan rata-rata 1 pasien hiperemesis dirawat di rumah sakit rata-rata 2 - 4 hari.

Gejala yang sering terjadi pada awal kehamilan dan paling umum dirasakan ibu hamil yaitu mual muntah, mual muntah juga dapat menyebabkan stres. Mual dan muntah secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah, sehingga menyebabkan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan dapat memperlambat peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan menjadi terganggu dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Rofi'ah et al., 2019). Mual muntah kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan janin, dampak tersering yang merugikan janin akibat muntah yang parah yaitu kelahiran prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Nurulicha & Aisyah, 2019).

Gejala mual muntah yang lebih berat (*intractable*) dan apabila terjadi terus-menerus saat awal kehamilan (Trimester 1) dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan elektrolit, defisiensi

nutrien atau malnutrisi yang disebut dengan hiperemesis gravidarum. (Masruroh & Retnosari, 2016) Mengatakan kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik dan *kortikosteroid*. Bahkan banyak wanita hamil yang harus mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan alternatif lain untuk mengatasi mual dan muntah. Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6. Namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk (Handayani, 2017).

Penanganan secara non farmakologi meliputi Terapi akupuntur, acupressure, hipnoterapi (Teknik Hipnoterapi Ideomotor Response, *Open Screen Imagery*, *Indirect Guided Imagery*) ekstrak jahe, aromaterapi lemon, aromaterapi lavender, aromaterapi pappermint. Terapi merupakan usaha untuk memulihkan kesehatan (Rofi'ah, 2019).

Terapi *guided imagery* merupakan suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres (Kalsum, 2012). Manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri (Novarenta, 2013). *Guided imagery* menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu. *Guided imagery* adalah sebuah teknik yang

memanfaatkan cerita atau narasi untuk mempengaruhi pikiran, sering dikombinasi dengan latar belakang musik (Widodo, 2012).

*Guided imagery* merupakan metode menuju rileks dengan fokus pemikiran pada imajinasi positif yang bertujuan untuk mengurangi sakit, stres, dan lain sebagainya (Nguyen, 2012). *Guided Imagery* merupakan teknik relaksasi yang mudah dan sederhana yang dapat membantu mengatasi stress dengan cepat dan mudah dan mengurangi ketegangan di tubuh. Teknik ini dapat membantu untuk lebih mengakses hikmat batin seseorang (Prabu, 2015). *Guided imagery* mengkombinasikan implikasi verbal, teknik pernapasan, dan visualisasi untuk masuk ke bawah alam bawah sadar (Purnama, 2015).

Aromaterapi merupakan salah satu cara mudah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan ibu hamil karena memberikan berbagai efek antara lain ketenangan, kesegaran, bahkan dapat membantu ibu hamil mengatasi mual (Rofi'ah, 2019). Aromaterapi merupakan pengobatan menggunakan wangi-wangian, merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan untuk memperbaiki kesehatan serta kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan.

Terapi ini menggunakan tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan yaitu jahe, *peppermint*, lemon (Somoyani,

2018). *Peppermint* juga diketahui bisa menjadi obat efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang memiliki efek anestesi ringan untuk meringankan kejang perut atau kram. Daun mint juga memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah dan memperlancar sistem pencernaan (Arumsari, 2019).

Aromaterapi *Peppermint* termasuk dalam marga *labiate* 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 diperut, diare, sembelit, sakit kepala dan pingsan (Lubis, 2019). Kata aromaterapi berarti terapi dengan menggunakan minyak esensial yang ekstrak atau unsur kimianya diambil dengan utuh. Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal (Vitrianingsi, 2019).

Aromaterapi *peppermint* mengandung menthol (35-45%) dan menthone (10%-30%) sehingga dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya (Yantina, 2016).

Hasil penelitian sebelumnya Menurut Rihiantoro (2018) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi

*peppermint* memberikan pengaruh dalam menurunkan skor rata-rata PONV pada pasien post operasi dengan anestesi umum. Hasil penelitian sebelumnya menurut Purnama (2015) menunjukkan hasil *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan jika dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan bagi masyarakat bahwa *guided imagery* merupakan salah satu alternatif penanganan dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan pada bulan November -Desember 2021 yang dilakukan oleh peneliti di Wilayah Kerja Klinik Bidan Fitri Handayani Sukoharjo. Dari hasil wawancara didapatkan 55 pasien yang cenderung mengalami mual muntah pada ibu Hamil. melalui wawancara yang peneliti lakukan kepada 6 orang ibu hamil trimester 1, peneliti menemukan 4 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah dan belum pernah melakukan Terapi Guided Imagery dan Aromaterapi *peppermint*, hanya diberikan B6 untuk mengatasi atau mengurangi mual muntah dan multivitamin lain seperti kalsium dan penambah darah.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian quasi exsperiment dengan *one grup pre test-post test without control design*. Penelitian ini tidak menggunakan *control design* dikarenakan sampel terbatas. *Pre test* digunakan untuk menilai intensitas Mual

muntah pada ibu hamil sebelum diberikan perlakuan. *Post test* digunakan untuk menilai setelah diberikan terapi *guided imagery* dan aroma terapi *pappermint* terhadap mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan perlakuan.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami mual muntah (*emesis gravidarum*) di Klinik Bidan Fitri Handayani Sukoharjo. Pada bulan November - Desember 2021 jumlah populasi ibu hamil yang diperoleh dari data Klinik Bidan Fitri Handayani Sukoharjo didapatkan 55 ibu hamil yang mengalami mual muntah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian dengan kuisioner *PUQE* menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan terapi *guided imagery* dan aromaterapi *peppermint* adalah mual muntah sedang – berat ( $n = 48$ ).

Tabel 1. Mual muntah ibu hamil sebelum terapi

Mual muntah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	4	8,3
Sedang	23	47,9
Berat	21	43,8
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan terapi *Guided imagery* dan aromaterapi *pappermint* ( $n=48$ )

Tabel 2. Mual muntah ibu hamil setelah terapi

Mual muntah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	19	39,6
Sedang	29	60,4
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

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 mengalami mual muntah ringan setelah diberikan aromaterapi *peppermint* terjadi peningkatan dengan persentase 86,7% sedangkan yang mengalami mual muntah sedang terjadi penurunan dengan persentase 13,3%. Usia kehamilan pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia kehamilan responden adalah 4 minggu usia kehamilan terendah dan tertinggi 40 minggu.

Mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan terapi *Guided imagery* dan aromaterapi *pappermint* dengan 48 responden dengan mual muntah ringan dengan frekuensi 4 presentase (8,3%), mual muntah sedang dengan frekuensi 23 presentase (47,9%) dan mual muntah berat frekuensi 21 presentase (43,8%). Hasil kuisioner *PUQE* Sebagian besar responden sebelum diberikan terapi *guided imagery* dan aromaterapi *pappermint* adalah sedang dengan jumlah 23 responden dan 21 responden dengan mual muntah berat.

Mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan terapi *Guided imagery* dan aromaterapi *pappermint* dengan 48 responden dengan mual muntah ringan frekuensi 19 presentase (39,6%), mual muntah sedang frekuensi 29 presentase (60,4%) dan mual muntah berat dengan frekuensi 0 presentase (0%). Hasil kuisioner *PUQE* sesudah diberikan terapi *guided*



imagery dan aromaterapi peppermint terdapat hasil sebanyak 29 responden dengan presentase (60,4%)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi *Guided imagery* dan aromaterapi *peppermint* mayoritas ibu hamil mengalami mual muntah sedang sebanyak 23 orang (47,9%) dan setelah diberikan Terapi *Guided Imagery* dan aromaterapi *peppermint* mayoritas ibu hamil berkurang dan tidak mengalami mual muntah sebanyak ringan 19 orang (39,6%) dan sedang 29 orang (60,4%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai P Value sebesar 0,000 (<0,05). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima bahwa ada efektivitas terapi *guided imagery* dan aroma terapi *peppermint* terhadap mual muntah pada ibu hamil

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada ibu hamil, yang telah menjadi responden dan ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya secara rutin, serta memberikan informasi lengkap tentang mual muntah pada ibu hamil dan tanda bahaya kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari Sulistyawati. (2015). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
- Almeida, N.K.O., Almeida, R.M.V.R., Pedreira, C.E. 2015. Adverse perinatal outcomes for advanced maternal age: a cross-sectional study of Brazilian births. *Jornal de Pediatria*, vol. 9, no. 3, hlm. 1–6.
- Ariyanti, L., & Sari, R. F. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Dengan Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarame Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 326-335.
- Ayuningtyas, I.F. (2019). *Kebidanan Komplementer (Terapi komplementer dalam kebidanan)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ayubbana, S., & Hasanah, U. (2021). Efektifitas aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3313>
- Betz, D., & Fane, K. (2020). *Human Chorionic Gonadotropin (HCG)*. USA: StatPearls Publishing LLC.
- Cholifah, S. & Nuriyanah, T. E. (2017). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Antenatal care*. Jakarta.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. ., Council, J. R. (2015). *Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis*. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–9.
- Ellias. (2009). *Hipnosis & Hipnoterapi, Transpersonal / NLP*, Pustaka Pelajar, Jogjakarta,
- Elis Nurhayati Agustina, Desi Nurseha Meirita, Siti Hanifatun Fajria *Jurnal Ilmiah Wijaya* Volume 11 Nomor 2, Juli-Desember 2019 Hal 17 - 25;
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe

Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Ilmu Keperawatan, 8(1), 84-95.

Hidayati, R. & Hasibuan, E. R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu dengan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Payung Sekaki. Jurnal Bidan Komunitas, 3(1), 36. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i1.4595>.