



EDUKASI DAN INTERVENSI LILIN AROMATERAPI PAPPERMINT DAN AROMATERAPI GINGER UNTUK MENGATASI EMESIS

Triana Indrayani*, Andi Julia Riviana

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Pada trimester pertama kehamilan sekitar 50%-90% wanita hamil mengalami mual muntah dan sekitar 25% memerlukan istirahat dari pekerjaannya. Emesis Gravidarum akan bertambah berat menjadi Hyperemesis Gravidarum yang akan membawa resiko gangguan pada kehamilan. Bahaya emesis gravidarum bagi ibu hamil adalah jika emesis gravidarum berlanjut menjadi lebih berat dapat mengakibatkan kehilangan cadangan karbohidrat dan lemak untuk keperluan energi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan intervensi pada ibu hamil tentang cara pembuatan lilin aromaterapi untuk mengatasi mual muntah. Peserta dalam kegiatan ini adalah 30 orang ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu Pertama adalah perencanaan Kedua adalah tahap pelaksanaan. Tahap ke tiga adalah evaluasi menggunakan metode tanya jawab dan pemberian hadiah. Hasil di dapatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat aromaterapi dan cara membuat aromaterapi terdapat 67% ibu hamil yang pengetahuannya kurang dibandingkan dengan yang pengetahuannya baik, hasil posttest ibu hamil yang pengetahuannya kurang menurun menjadi 20% dan yang pengetahuannya baik menjadi 80%, hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi keluhan kehamilan trimester satu. Pelatihan pembuatan lilin aromaterapi Pada ibu nifas berjalan lancar dan meningkatkan pengetahuan serta wawasan ibu – ibu tentang manfaat lilin aromaterapi untuk mengatasi mual muntah.

Kata kunci: aromaterapi ginger; aromaterapi pappermint; emesis; lilin aromaterapi

EDUCATION AND INTERVENTION OF PAPPERMINT AND GINGER AROMATHERAPY CANDLES TO OVERCOME EMESIS

ABSTRACT

In the first trimester of pregnancy, around 50%-90% of pregnant women experience nausea and vomiting and around 25% need rest from work. Emesis Gravidarum will get worse and become Hyperemesis Gravidarum which will carry the risk of problems with pregnancy. The danger of emesis gravidarum for pregnant women is that if emesis gravidarum continues to become more severe, it can result in loss of carbohydrate and fat reserves for energy needs. The aim of this community service activity is to provide education and intervention to pregnant women about how to make aromatherapy candles to treat nausea and vomiting. Method Participants in this activity were 30 pregnant women. This activity is carried out in 3 stages, namely the first is the planning stage, the second is the implementation stage. The third stage is evaluation using the question and answer method and giving prizes. Results: the knowledge of pregnant women about the benefits of aromatherapy and how to make aromatherapy was obtained, there were 67% of pregnant women whose knowledge was poor compared to those with good knowledge, the posttest results of pregnant women whose knowledge was poor decreased to 20% and those whose knowledge was good became 80%, these results show that community service activities by providing education are useful for increasing pregnant women's knowledge in dealing with first trimester pregnancy complaints.

Conclusion: it can be concluded that the training on making aromatherapy candles for postpartum mothers went smoothly and increased the mothers' knowledge and insight about the benefits of aromatherapy candles for dealing with nausea and vomiting.

Keywords: aromatherapy candles; emesis; ginger aromatherapy; peppermint aromatherapy

PENDAHULUAN

Pada trimester pertama kehamilan, wanita mengalami mual dan muntah, yang dikenal sebagai morning sickness. Selama minggu ke-6 kehamilan, wanita biasanya mengalami mual dan muntah, yang berlanjut sampai usia kehamilan 16 minggu, dengan puncak mual terjadi pada minggu ke-7 hingga 9 (Ning Atiqoh, 2020). Prevalensi angka kejadian hiperemesis gravidarum yang terjadi diseluruh dunia dengan berbagai macam kejadian, mulai dari 0,3% dari seluruh kehamilan di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, 1,9% di Turki, 0,5-2% di Amerika Serikat, dan 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia (Oktaviarini, 2022). Pada trimester pertama kehamilan sekitar 50%-90% wanita hamil mengalami mual muntah dan sekitar 25% memerlukan istirahat dari pekerjaannya. Emesis Gravidarum akan bertambah berat menjadi Hyperemesis Gravidarum yang akan membawa resiko gangguan pada kehamilan (Putri Utami et al., 2022).

Bahaya emesis gravidarum bagi ibu hamil adalah jika emesis gravidarum berlanjut menjadi lebih berat dapat mengakibatkan kehilangan cadangan karbohidrat dan lemak untuk keperluan energi. Karena oksidasi lemak yang tidak sempurna, maka akan terjadi ketosis dengan tertimbunnya asam aseton-asetik, asam hidrosibutirik dan aseton dalam darah. Kekurangan cairan yang diminum dan kehilangan cairan karena muntah menyebabkan dehidrasi, sehingga cairan ekstraseluler dan plasma berkurang. Natrium dan klorida darah menurun, demikian pula klorida air kemih. Selain itu dehidrasi menyebabkan hemo-konsentrasi, sehingga aliran darah ke jaringan berkurang. Hal ini menyebabkan jumlah zat makanan dan oksigen ke jaringan juga berkurang dan tertimbunnya zat (Hani Irmayasari & Sri Subiyatun, 2009). Banyak cara digunakan untuk mengatasi keluhan mual muntah tersebut, baik secara farmakologi maupun secara non farmakologi. Secara farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan sudah mulai ditinggalkan, mengingat dampak yang akan timbul baik pada ibu hamil maupun pada janin (Ikawati, 2010). Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid, namun ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis (Lilis, 2019) Terapi nonfarmakologis bersifat noninstruktif, efektif, noninvasif, murah, sederhana dan tanpa efek samping yang merugikan. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur dan pemberian aromaterapi (Khadijah, 2020).

Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi jahe merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengatasi mual muntah atau hiperemesis gravidarum pada ibu hamil (Ilham & Lasanuddin, 2022). Terapi komplementer merupakan salah satu alternative yang saat ini dipilih oleh ibu hamil dalam mengatasi keluhan tersebut, seperti aromaterapi lemon, lavender, peppermint dan lemongrass menjadi referensi untuk membantu mengurangi intensitas mual dan muntah selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil dalam menangani mual muntah disebabkan oleh berbagai factor seperti kurangnya pengetahuan dan keterbatasan ekonomi (Rohmah, 2020). Untuk perlu dilakukan edukasi dan pelatihan pembuatan lilin

aromaterapi sebagai alternative meningkatkan pengetahuan ibu hamil akan mandiri dalam mengatasi berbagai keluhan yang terjadi selama kehamilan, khususnya kehamilan trimester 1.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu hamil di wilayah kerja kelurahan tales kecamatan ngdiluwih dusun krajan kabupaten kediri dilaksanakan pada 17 november 2023 bertempat di sala satu balai desa dusun krajan. Kegiatan yang di laksanakan meliputi penyajian materi dan kelas ibu hamil mengenai pemberdayaan diri demi persalinan minim trauma serta instruktur senam pada ibu hamil. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswi, ibu hamil beserta dosen pendamping. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 30 ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan pada hamil cara membuat lilin aromaterapi. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu : Pertama adalah perencanaan (pengajuan ijin ke tempat kegiatan), Kedua adalah tahap pelaksanaan yaitu mempersiapkan alat dan bahan dan pemberian intervensi berupa pemberian materi tentang manfaat aromaterapi bagi ibu hamil dan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi untuk mengatasi cemas pada ibu hamil menjelang waktu melahirkan. Tahap ke tiga adalah evaluasi menggunakan metode tanya jawab dan pemberian hadiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan surat ijin kegiatan, sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

Tahap Pelaksanaan (penyampaian materi dan praktek)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan seperti aromaterapi, bahan-bahan pembuatan lilin dan PPT untuk memberikan penyuluhan tentang aromaterapi. Setelah diberikan penjelasan ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat diberikan informed consent dan diberikan intervensi berupa pemberian materi tentang manfaat aromaterapi bagi ibu nifas, cara penggunaan dan mengajarkan cara pembuatan lilin aromaterapi. Alat dan bahan yang digunakan untuk membuat lilin aromaterapi adalah : Wadah lilin aromaterapi berbentuk gelas atau toples kaca, lilin biasa sebanyak 4 batang, Minyak esensial atau minyak aromaterapi, lem yang sudah dipanaskan, alat penyerut atau pisau, pewarna makanan atau krayon (opsional), panci atau mangkuk yang tahan panas, wadah tahan panas, tusuk gigi atau tusuk sate sebagai penyangga sumbu dan air secukupnya. Gunakan pisau kecil untuk mengiris lilin menjadi serpihan kecil dan tipisLakukan dengan metode double boiler yaitu dengan cara mendidihkan air di panci seperti , masukkan wadah atau mangkuk tahan panas tempat serpihan lilin ke dalam air panci yang sudah mendidih, teknik double boiler ini bertujuan untuk menghindari bahaya lilin yang menempel pada panci.

Campurkan pewarna makanan dan minyak aromaterapi atau essential oil ke dalam lilin yang telah di lelehkan, aduk sampai tercampur rata. Letakkan sumbu lilin ke dalam gelas kaca. Posisikan sumbu lilin dengan keadaan berdiri dan berada di tengah gelas, agar sumbu nggak jatuh dan tetap kokoh topang sumbu dengan tusuk gigi atau tusuk sate. Tuang adonan lilin ke dalam gelas kaca yang sudah dipersiapkan tadi. Pastikan, sumbu lilin tidak tenggelam secara menyeluruh dan

sisakan sumbu hingga kurang lebih 1 cm. Lakukan secara berulang ke gelas kaca hingga adonan lilin habis. Diamkan sampai lilin aromaterapi menjadi keras.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang manfaat aromaterapi, dan cara membuat aromaterapi untuk mengukur ingatan peserta kegiatan dalam menerima materi dan praktek yang telah di sampaikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu hamil trimester 1 yang datang ke TPMB bidan N Depok yang berjumlah 30 orang. Dari hasil pretest di dapatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat aromaterapi dan cara membuat aromaterapi terdapat 67% ibu hamil yang pengetahuannya kurang dibandingkan dengan yang pengetahuannya baik, hasil posttest ibu hamil yang pengetahuannya kurang menurun menjadi 20% dan yang pengetahuannya baik menjadi 80%, hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi keluhan kehamilan trimester satu. Mual dan muntah merupakan interaksi yang kompleks dari pengaruh endokrin, pencernaan, faktor vestibular, penciuman, genetic, psikologi (Fauziah et al., 2022). Berdasarkan Beberapa studi dikemukakan bahwa mual muntah dalam kehamilan berhubungan dengan plasenta. Hal tersebut didasarkan pada hasil studi kasus pada pasien mola hidatidosa yang ternyata tetap menunjukkan gejala mual muntah, hal ini mengindikasikan bahwa rangsangan mual muntah berasal dari plasenta, bukan janin. Teori ini diperkuat dengan gejala mual muntah yang biasanya terjadi setelah implantasi dan bersamaan saat

produksi hCG mencapai puncaknya. hCG di hasilkan karena plasenta yang berkembang. Di duga bahwa hormone inilah yang memicu mual muntah dengan bekerja pada chmoreseptor trigger zone pada pusat muntah melalui rangsangan terhadap otot dari poros lambung (Hani & Kusbandiyah, 2011).

Penggunaan aromaterapi dalam mengatasi keluhan mual muntah ini dengan memanfaatkan aroma yang dihasilkan oleh minyak atsiri. Minyak esensial ini dapat dijadikan sebagai produk aromaterapi yang memiliki banyak manfaat, diantaranya sebagai terapi komplementer, untuk merelaksasikan tubuh, bahan tambahan makanan, kosmetik, dan pengharum ruangan yang dapat digunakan menggunakan lilin aromaterapi (Herdiana et al., 2024). Salah satu fungsi farmakologis jahe adalah antiemetik (antimuntah), merupakan bahan yang dapat meredakan perut kembung, dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus (Nasution et al., 2016). Sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (antimuntah). Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada system saraf pusat (Yanuaringsih et al., 2020). Umumnya masyarakat hanya menggunakan lilin sebagai sumber penerangan yang digunakan ketika sumber listrik tidak ada (padam listrik). Namun saat ini fungsi lilin tidak hanya sekedar alat bantu penerangan tetapi juga banyak digunakan sebagai penghias ruangan dan sebagai pengharum ruangan (Melviani et al., 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pelatihan tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan pembuatan lilin aromaterapi Pada ibu nifas berjalan lancar dan meningkatkan pengetahuan serta wawasan ibu – ibu tentang manfaat lilin aromaterapi untuk mengatasi mual muntah

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.47679/Makein.202227>
- Hani Irmayasari, N. 060105137, & Sri Subiyatun, S. S. (2009). Hubungan Kadar Hormon Hcg Dengan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2009 [Diploma_D3_D4, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <https://lib.unisayogya.ac.id/>
- Hani, U., & Kusbandiyah, J. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Herdiana, N., Sugiharto, R., & Winanti, D. D. T. (2024). *Rempah Dan Minyak Atsiri Daun*. Cv. Gita Lentera.
- Ikawati, Z., Ph D. (2010). *Cerdas Mengenali Obat*. Pt Kanisius.
- Ilham, R., & Lasanuddin, H. V. (2022). The Influence Of Giving Lavender Aroma Therapy Against The Level Of Insomniaon Elderly At Bongopini Village Tilongkabila District Bonebolango Regency. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.35971/Jjhsr.V4i3.15704>

- Khadijah, S. R. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I Di Bpm Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(2), 79–86.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii.
- Melviani, M., Nastiti, K., & Noval, N. (2021). Pembuatan Lilin Aromaterapi Untuk Meningkatkan Kreativitas Komunitas Pecinta Alam Di Kabupaten Batola. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.46576/Rjpkm.V2i2.1112>
- Nasution, S. A., Kaban, F., & Penulis, K. (2016). Efektivitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru. 4(04).
- Ning Atiqoh, R. (2020). Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan). *One Peach Media*.
- Oktaviarini, D. (2022). Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama: Literature Review. *Jurnal Medika Utama*, 4(01 Oktober), Article 01 Oktober.
- Putri Utami, D., Purnama Sari, D., & Batrisyah, A. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny.L Dengan Hiperemesis Gravidarum Grade I Di Bpm Sri W Amd.Keb Kec.Kandis Kab. Siak Provinsi Riau Tahun 2021 | *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. <https://ejournal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jrik/article/view/1420>
- Rohmah, L. (2020). Program Pemberian Makanan Tambahan Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis. *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 4(Special 4), Article Special 4. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4ispecial>
- Yanuaringsih, G. P., Nasution, A. S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama | *Window Of Health: Jurnal Kesehatan*. <https://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/605>