

Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang

Azizah Al Asri Nainar¹, Leli Diniah², Lilis Komariah³

^{1,2} Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tangerang

³ RSAB Harapan Kita

Email: Azizahnainar@gmail.com

Diterima : 23 Oktober 2019

Disetujui : 29 Oktober 2019

Abstrak

Kehamilan Trimester pertama adalah pembentukan yang dimulai dari konsepsi sel telur dengan sel sperma. Kehamilan yaitu proses terjadinya pembuahan yang lengkap dengan usia kehamilan pada 1 minggu hingga 12 minggu pada masa kehamilan. Kehamilan trimester pertama seorang wanita mengalami keluhan mual muntah. Ibu hamil yang mengalami mual muntah bisa mengkonsumsi rebusan daun mint karena daun mint mengandung minyak atsiri yang dapat membantu meringankan mual muntah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain onegroup pretest dan posttest. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 responden, dipilih melalui purposive sampling. Pengambilan data dilakukan menggunakan Kuesioner Pregnancy Unique Quantification Of Emesis And Nausea (PUQE) untuk mengukur mual muntah. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang dengan nilai p value = 0,008 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian rebusan daun mint yang diberikan selama tiga hari dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Penelitian ini dapat direkomendasikan untuk menambahkan jumlah sampel sehingga bisa dijadikan dua group intervensi dan kelompok kontrol, sehingga bisa dijadikan bahan perbandingan. Peneliti mengharapkan kepada tenaga kesehatan untuk dapat menerapkan terapi menurunkan mual muntah yaitu dengan menggunakan rebusan daun mint.

Kata Kunci : Daun Mint, Kehamilan, Mual Muntah

Rujukan artikel penelitian : Nainar, AAA. Diniah, L. Komariah, L. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia. Vol. 2 (2): 81-93

**Effect Of Giving Mint Decoction Of Mint Leaves To The Reduction Of
Nausea And Vomiting In First Trimester Pregnant Women
In Puskesmas Cipondoh Tangerang**

Abstract

First trimester of pregnancy is the formation that starts from the conception of the ovum with sperm cell. Pregnancy is the process of conception that is complete with gestational age at 1 week to 12 weeks during pregnancy. The first trimester of pregnancy a woman experiences complaints of nausea, vomiting. Pregnant women who experience nausea and vomiting can consume decoction of mint leaves because mint leaves contain essential oils which can help relieve nausea and vomiting. The purpose of this study was to determine the effect of mint leaf decoction on the reduction of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at Puskesmas Cipondoh of Tangerang. This study used of quantitative research with quasi-experimental research methods with one group pretest posttest design. The sample in this study amounted to 10 respondents, selected through purposive sampling. Data retrieval was done using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis And Nausea (PUQE) questionnaire to measure nausea and vomiting. Data analysis used the Wilcoxon statistical test with a confidence level of 95%. The results of this study found that there was an effect of giving decoction of mint leaves to a decrease in nausea and vomiting in first trimester pregnant women in Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang with p value= 0.008 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that giving mint leaves boiled for three days can reduce nausea and vomiting in pregnant women. This research can be recommended to add the number of samples so that they can be made into two intervention groups and control groups, so that they can be used as comparative materials. Researchers expect health workers to be able to implement a therapy to reduce nausea and vomiting by using mint leaves.

Keywords: Mint leaves, Pregnancy, Nausea vomiting

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin. Selama kehamilan ibu mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis, terjadi diseluruh sistem organ, sebagian besar perubahan yang terjadi pada tubuh ibu dikarenakan oleh kerja hormon yaitu adanya hormon estrogen dan progesteron (Gusti, et.al 2016). Selama kehamilan trimester pertama biasanya ibu mengeluh adanya mual muntah.

Mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebanyak 78,47%. Biasanya mual dan muntah terjadi pada kehamilan trimester pertama yaitu ibu mengalami mual muntah ringan sebanyak 52,2%, mual muntah sedang sebanyak 45,3%, dan mual muntah berat 2,5% (Irianti, 2015). Penanganan mual muntah pada ibu hamil sangat penting jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit dan karbohidrat akan berkurang.

Penelitian Iskandar (2017) ibu hamil yang mengalami mual muntah harus memahami cara mengatasi mual muntah pada saat hamil trimester pertama. Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dimasyarakat masih banyak terjadi. Untuk mengatasi mual muntah sebagian besar ibu hamil masih menggunakan terapi farmakologis. Terapi pelengkap non farmakologis dapat digunakan karena sifatnya non invasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan.

Terapi komplementer dengan menggunakan tanaman herbal. Salah satu cara yang aman untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan dengan menggunakan jahe, peppermint, dan lemon (Ira Puspito, 2012). Ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menggunakan rebusan daun mint untuk mengurangi keluhan mual muntah. Peppermint (Daun mint) diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif digunakan untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil (Elshabrina, 2013).

Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Efek samping daun mint memiliki anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Tiran, 2008).

Hasil wawancara dengan tenaga kesehatan serta hasil data kunjungan kehamilan di Puskesmas Cipondoh sebesar 95,7%. Hasil wawancara dengan tiga ibu hamil yang bertempat tinggal di Cipondoh Kota Tangerang pada hari Senin 14 Januari 2019, dalam mengatasi mual muntah selama kehamilan biasanya ibu hamil menggunakan obat-obatan, hanya didiamkan saja serta beristirahat yang cukup. Puskesmas menganjurkan yaitu dengan makan porsi kecil sedikit tapi sering dan setelah makan duduk selama 10-20 menit. Duduk sesuai anjuran yang sudah ditetapkan untuk menghindari refluks lambung dan ibu hamil dapat menghindari mengkonsumsi makanan pedas, gorengan, kopi, dan menghindari makanan beraroma menyengat dan berlemak.

Studi pendahuluan sesuai dengan fenomena yang ditemukan masih banyaknya ibu hamil trimester pertama yang belum mengetahui cara penanganan terhadap mual muntah. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimental. Desain yang digunakan one group pretest posttest.

Tujuan dari penelitian ini peneliti ingin menganalisa pengaruh pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner variabel terkait. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon yaitu digunakan untuk mencari pengaruh dan menguji hipotesis antara dua variabel bila data berbentuk ordinal nominal.

HASIL

Univariat

a. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Responden

No	Umur	Jumlah	Presentase (%)
1	<20 Tahun	3	30,0
2	20-35Tahun	5	50,0
3	>35Tahun	2	20,0
	Jumlah	10	100,0

Tabel 1 menunjukkan responden ibu hamil berdasarkan mayoritas usia tertinggi 20-35 tahun sebanyak 5 responden (50%) dan mayoritas usia terendah >35 tahun sebanyak 2 responden (20%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden

No	Pendidikan	Jumlah	Presentase (%)
1	SD	1	10,0
2	SMP	6	60,0
3	SMA	3	30,0
	Jumlah	10	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil berdasarkan mayoritas pendidikan terakhir tertinggi SMP sebanyak 6 responden (60%) dan mayoritas pendidikan terakhir terendah SD sebanyak 1 responden (10%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	Jumlah	Presentase (%)
1	Bekerja	4	40,0
2	Tidak bekerja	6	60,0
	Jumlah	10	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa ibu hamil berdasarkan mayoritas status pekerjaan tertinggi yaitu yang tidak bekerja sebanyak 6 responden (60%) dan mayoritas terendah yaitu yang bekerja sebanyak 4 responden (40%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Status Gravida Responden

No	Status gravida	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Primigravida	6	60,0
2	Multigravida	4	40,0
	Jumlah	10	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa ibu hamil berdasarkan mayoritas status gravida tertinggi yaitu primigravida sebanyak 6 responden (60%) dan mayoritas terendah yaitu multigravida sebanyak 4 responden (40%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Mual Muntah *Pre test* Pemberian Rebusan Daun Mint

Tingkat Mual muntah	Jumlah (n)	Presentase (%)
Mual muntah ringan	3	30,0
Mual muntah sedang	5	50,0
Mual muntah berat	2	20,0
Jumlah	10	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil tingkat mual muntah responden di Puskesmas Cipondoh. Responden sebanyak 10 orang yang sebelum diberikan perlakuan diketahui mayoritas tertinggi yaitu tingkat mual muntah sedang sebanyak 5 responden (50%) dan mayoritas terendah yaitu tingkat mual muntah berat sebanyak 2 responden (20%).

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Mual Muntah *Pos test* Pemberian Rebusan Daun Mint

Tingkat mual muntah	Jumlah (n)	Presentase (%)
Mual muntah ringan	8	80,0
Mual muntah sedang	2	20,0
Jumlah	10	10,0

Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil tingkat mual muntah responden di Puskesmas Cipondoh. Responden sebanyak 10 orang yang sesudah diberikan perlakuan diketahui mayoritas tertinggi yaitu tingkat mual muntah sedang sebanyak 8 responden (80%) dan mayoritas terendah yaitu tingkat mual muntah sedang sebanyak 2 responden (20%).

Uji Bivariat

Tabel 7
Analisis Wilcoxon Match Pair Test Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang

Tingkat Mual Muntah	Sebelum perlakuan		Sesudah perlakuan		Test statistik
	Jumlah (n)	%	Jumlah (n)	%	P value
Ringan	3	30,0	8	80,0	0,008
Sedang	5	50,0	2	20,0	
Berat	2	20,0	0	0	
Jumlah	10	100,0	10	100,0	

Tabel 7 menunjukkan hasil bahwa responden sebelum dilakukan perlakuan mengalami mual muntah berat sebanyak 2 orang (20%), kemudian setelah diberikan perlakuan menjadi tidak ada (0%), responden sebelum dilakukan perlakuan mengalami mual muntah sedang sebanyak 5 orang (50%), kemudian setelah dilakukan perlakuan menjadi 2 orang (20%), responden sebelum diberikan perlakuan mengalami mual muntah ringan sebanyak 3 orang (30%) dan setelah diberikan perlakuan responden tidak mengalami penurunan mual muntah.

Hasil penelitian ini setelah dilakukan intervensi mayoritas responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 8 orang (80%). Penelitian ini memiliki efektivitas perubahan penurunan mual muntah sebanyak (70%) didaun mint memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat mencegah reflek

muntah dan memberikan rasa hangat pada tubuh sehingga dapat mengatasi mual muntah.

Hasil pengujian statistik menggunakan uji *Non Parametik Wilcoxon Match Pair Test* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,008 <0,05 yang berarti H_0 diterima artinya ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang 2019.

BAHASAN

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang.

Hasil penelitian ini setelah dilakukan intervensi mayoritas responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 8 orang (80%). Penelitian ini memiliki efektivitas perubahan penurunan mual muntah sebanyak (70%) Pada daun mint memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat mencegah reflek muntah dan memberikan rasa hangat untuk tubuh sehingga dapat mengatasi mual muntah.

Hasil pengujian statistik menggunakan uji *Non Parametik Wilcoxon Match Pair Test* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,008 <0,05 yang berarti H_0 diterima artinya ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang 2019.

Hasil uji statistik yang telah didapatkan bahwa melakukan pemberian rebusan daun mint diberikan sebanyak satu cangkir teh (200 ml), waktu pemberian rebusan daun mint ini yaitu pada pagi hari selama tiga hari. Intervensi pemberian rebusan daun mint dapat menurunkan mual muntah,

Rebusan daun mint sangat baik digunakan untuk ibu hamil trimester pertama karena memiliki kandungan atrisi yang mampu mengatasi mual muntah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Patimah *et.al* (2019) menyatakan bahwa hasil uji T didapatkan $p \text{ value } 0,011 < \alpha 0,05$ yang artinya ada pengaruh minum daun mint, berjemur sinar matahari dan kombinasi terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah kerja Puskesmas Cibeber Kabupaten Cianjur Jawa Barat. Hasil ini dibuktikan adanya perbedaan frekuensi mual dan muntah yaitu sebelum dilakukan intervensi mengalami muntah 3-10 kali dalam sehari dan setelah dilakukan intervensi minum daun mint mengalami perubahan frekuensi muntah 4-1 kali, hal ini dikarenakan daun mint memiliki kandungan menthol yang mampu mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah *et.al* (2017), menyatakan bahwa adanya pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun peppermint pada ibu hamil terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* di Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang dengan nilai $p \text{ value } 0,000 (\alpha < 0,05)$. Penelitian ini didapatkan dari 30 sampel sebelum dilakukan intervensi 26 orang (87%) mengalami mual muntah sedang dan setelah diberikan seduhan daun mint dua kali dalam sehari selama satu minggu adanya penurunan frekuensi mual muntah yaitu sebanyak 13 orang (43,3%) mengalami mual saja.

Penelitian yang dilakukan Anita *et.al* (2018), menyatakan bahwa adanya perbedaan mual dan muntah ibu hamil trimester pertama yang diberikan ekstrak jahe dan ekstrak daun mint di Puskesmas rawat inap Bandar Lampung dengan nilai $p \text{ value } 0,001 (< 0,05)$. Hal ini dikarenakan daun mint memiliki efek anastesia yang berguna untuk mengatasi kram perut, kembung serta menghilangkan rasa mual.

Meminum rebusan daun mint dapat menurunkan mual muntah dikarenakan daun mint memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat menyegarkan dan dapat memblok reflek muntah, minyak atsiri ini juga terdapat rasa pedas yang bisa menghangatkan tubuh sehingga dapat

mengatasi mual muntah. Kandungan menthol yang alaminya sifatnya stimulant yang berguna untuk membantu memperlancar pencernaan (Andriani, 2017).

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan menurut penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama yang diberikan selama tiga hari. Hal ini dikarenakan daun mint memiliki kandungan menthol yang berasa dingin, dan rasa dingin pada menthol bisa diterima pada pencernaan dan mint salah satu rempah-rempah yang dapat dimanfaatkan dalam keadaan masih segar maupun dalam keadaan kering sangat efektif digunakan karena tanpa efek samping yang merugikan.

SIMPULAN

Hasil analisis univariat dari 10 responden didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berdasarkan usia yaitu usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 5 orang, tingkat pendidikan mayoritas responden yaitu SMP sebanyak 6 orang, pekerjaan mayoritas responden yaitu tidak bekerja sebanyak 6 orang dan status gravida mayoritas responden primigravida sebanyak 6 orang.

Hasil dari 10 responden menunjukkan distribusi frekuensi tingkat mual muntah ibu hamil sebelum dilakukan perlakuan terdapat tingkat mual muntah sedang yaitu sebanyak 5 responden, sedangkan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 3 responden, yang mengalami mual muntah berat sebanyak 2 responden.

Hasil dari 10 responden menunjukkan distribusi frekuensi tingkat mual muntah setelah dilakukan perlakuan terdapat tingkat mual muntah ringan yaitu sebanyak 8 responden, sedangkan yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 2 dan responden yang mengalami mual muntah berat sebanyak 0 responden.

Hasil uji nonparametrik *Wilcoxon match pair test* didapatkan ada pengaruh pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai P value = 0,008 (<0,05).

Penelitian ini didapatkan rata-rata tingkat mual muntah pengukuran pertama adalah 2,00 dengan standar deviasi 0,738. Pada pengukuran kedua didapatkan rata-rata tingkat mual muntah adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,422. Terlihat nilai median perbedaan antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,316.

SARAN

Bagi institusi Pendidikan Program Studi

Institusi pendidikan diharapkan dapat berlangganan jurnal *online* untuk menambah studi literatur terkait bagaimana ibu hamil yang mengalami mual muntah dan upaya untuk mengatasinya. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya maternitas dan menjadi salah satu target kompetensi agar dapat diaplikasikan pada mahasiswa.

Bagi Layanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi pihak di pelayanan kesehatan untuk dapat menerapkan dan mengajarkan alternatif untuk mengatasi mual muntah selain menggunakan obat vitamin B6. Pemberian rebusan daun mint dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama

Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang pengaruh rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dan apabila penelitian yang sama, sebaiknya menambahkan jumlah sampel sehingga bisa dijadikan dua group intervensi dan kelompok kontrol, untuk dijadikan bahan perbandingan.

RUJUKAN

- Andriani, dkk. 2017. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta.
- Anita, Aprina, dan Aryani, R. 2018. Perbedaan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I yang Diberikan Ekstrak Jahe dan Ekstrak Daun Mint. *Jurnal Kesehatan* 9(2): 253–261.
- Banun, S. Istiqomah, T, dan Yani, D. P. 2017. Pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun peppermint pada ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(2): 103–107.
- Elshabrina. 2013. *Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa*. Yogyakarta: Cermelang Publishing.
- Gusti, A.M., dkk. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Ira, P. 2012. *Sembilan puluh dua pengobatan mandiri di rumah anda a-z gangguan kesehatan umum, cara mencegah dan cara mengatasinya*. Yogyakarta: Bangkit.
- Irianti. 2015. Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat 1.
- Iskandar, I. 2017. Efektifitas Daun Mint Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Daerah Haji Makassar. *Jurnal Mitrsehat*. Vol.7 No.2 2089-2551.
- Patimah, O. P., & Sulaeman, S. 2019. Matahari Dan Kombinasi Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber Kabupaten Cianjur Jawa Barat Tahun 2018. Vol.1–11.
- Tiran, D. 2008. *Mual Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC