

Pengaruh aromaterapi ginger oil terhadap penurunan emesis gravidarum di polindes desa Centini kecamatan Laren kabupaten Lamongan

Ratih Indah Kartikasari¹, Faizatul Ummah², Dian Nurafifah³, Ponco Indah Arista Sari⁴

^{1,2,3,4} DIII Kebidanan FIK Universitas Muhammadiyah Lamongan
E-mail: kurniawan_ratih@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar belakang: Emesis gravidarum merupakan perasaan tidak enak di dalam perut yang berakhir dengan muntah. Keluhan ini umum dialami ibu pada kehamilan muda. Namun apabila tidak tertangani dengan baik dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil. **Tujuan penelitian:** Diketuinya pengaruh aromaterapi ginger oil terhadap penurunan emesis gravidarum. **Metode** : Desain penelitian Pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pra-Post Test Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, dengan sampel 33 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Data primer diambil menggunakan VAS (Visual Analogue Scale) dan lembar observasi, dianalisis menggunakan paired t-test dengan $\alpha=0,05$. **Hasil:** Sebelum diberikan aromaterapi ginger oil rerata intensitas mual ibu hamil tingkat berat menjadi tingkat sedang setelah intervensi, dengan rerata selisihnya 2,06. Sedangkan frekuensi muntah sebelum intervensi 1-2x/hari menjadi 0x/hari atau hampir tidak muntah setelah intervensi dengan rerata selisihnya 1,15. Hasil uji paired t-test didapatkan nilai t mual=5,03 ($p=0,000$) dan nilai t muntah=0,66 ($p=0,000$) dimana $p<0,05$. **Simpulan:** Ada pengaruh aromaterapi ginger oil dalam menurunkan mual dan muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil.

Kata kunci: Aromaterapi; Ginger Oil; Emesis Gravidarum;

ABSTRACT

Background: Emesis gravidarum is an unpleasant feeling in the stomach that ends with vomiting. This complaint is commonly experienced by mothers in early pregnancy. But if it is not handled properly it can affect the nutritional status of pregnant women. **Objective:** Knowing the effect of ginger oil aromatherapy on reducing emesis of gravidarum. **Methods:** Pre-experimental research design with One Group Pre- Post Test Design approach. The sampling technique used simple random sampling with 33 pregnant women who experienced emesis gravidarum. Primary data was taken using VAS (Visual Analogue Scale) and observation sheet, analyzed using paired t-test with $\alpha = 0.05$. **Results:** before given ginger oil aromatherapy the average intensity of nausea of pregnant women at the level of weight became moderate level after the intervention with a mean difference of 2.06. While the frequency of vomiting before intervention 1-2x/day becomes 0x/day or almost does not vomit after intervention with a mean difference of 1.15. The results of the paired t-test showed t value of nausea = 5.03 ($p=0,000$) and the value of vomiting = 0.66 ($p=0,000$) where $p<0.05$. **Conclusion:** there is influence of ginger oil aromatherapy in reducing nausea and vomiting (emesis gravidarum) in pregnant women.

Keywords: Aromatherapy; Ginger Oil; Emesis Gravidarum;

Pendahuluan

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehamilan, salah satunya adalah mual muntah yang biasanya terjadi pada awal kehamilan, keluhan ini bisa terjadi pada pagi hari, siang, malam atau bahkan merasa sangat mual dan muntah setiap saat (Suririnah, 2011). Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat (Prawiohardjo, 2014).

Tinjauan sistematis dari Jeweli dan Young (2002) mengidentifikasi angka mual antara 70% dan 85%, dengan perkiraan setengahnya mengalami mual dan muntah (Tiran, 2008). Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual dan muntah dan kira – kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Supriyanto (2009) dalam Kamariah N. dkk, 2014). Indra Anwar dari RS bunda, Jakarta, memastikan sekitar 50-70% ibu hamil mengalaminya (Ronalisa (2009) dalam Kamariah N. dkk, 2014). Berdasarkan data di Indonesia perbandingan insidensi mual dan muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut *hiperemesis gravidarum* yakni 4 diantara 1000 kehamilan (Masruroh, S., 2016).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti tanggal 11 Juli 2017 dari 12 ibu hamil di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan. Diketahui 3 ibu hamil (25%) tidak mengalami mual muntah, 2 ibu hamil (16,6%) mengalami mual tanpa muntah, dan 7 ibu hamil (58%) mengalami mual muntah. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami mual muntah. Oleh karna itu perlu dilakukan penelitian untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

Menurut Tiran (2008), faktor yang menyebabkan mual dan muntah meliputi faktor glikogen hati yang diduga sebagai biang keladi pemicu keluhan mual dan muntah, namun keluhan ini akan lenyap saat terjadi kompensasi metabolisme glikogen dalam tubuh. Peningkatan hormon HCG mampu merangsang untuk mual dan muntah melalui rangsangan terhadap otot dan poros lambung. Peningkatan hormon estrogen menyebabkan banyaknya estradiol bebas yang akan dapat menyebabkan mual dan muntah. Alergi pada *villi khoriolis* terjadi karena masuknya *villi khoriolis* dalam sirkulasi, perubahan metabolik karena kehamilan, dan resistensi ibu yang menurun bisa terjadi mual dan muntah. Kemampuan coping untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan masa kehamilan dan faktor emosi atau psikologis yang mampu mempengaruhi perubahan yang terjadi selama hamil.

Mual muntah pada ibu yang tidak ditangani secara tepat dapat berlanjut menjadi mual dan muntah yang berlebihan (*Hyperemesis gravidarum*) dan ini akan berdampak janin mengalami IUGR, premature, kelainan konginetal seperti *hidrocephalus*, *anencepal*, *omfalokel* dan lain sebagainya, bahkan kematian baik pada saat masih berada didalam kandungan (IUFD) dan setelah dilahirkan (Winkjosastro, 2009). Akibat yang terjadi pada ibu hamil yaitu akan terjadi dehidrasi karena banyaknya cairan yang keluar dan kurangnya pemasukan nutrisi pada saat mual dan muntah (Tiran, 2008).

Untuk kejadian tersebut diperlukan berbagai macam terapi baik farmakologis maupun non farmakologis. Untuk terapi farmakologis dapat menggunakan *antiemetik*, *antihistamin*, vitamin B6 (Heinrich (2009) dalam Kamariah N. dkk, 2014), sedangkan untuk terapi non farmakologis dapat menggunakan terapi herbal (jahe, papermint), terapi relaksasi dan terapi psikologis (Tiran, 2008).

Ginger banyak dimanfaatkan untuk mengatasi mual, mabuk kendaraan, bahkan *vertigo*. *Ginger* berbau harum dan mempunyai rasa pedas yang menghangatkan tubuh sehingga dapat dimanfaatkan sebagai preskripsi pengobatan. (Wijayakusuma, 2007). *Ginger* yang diolah menjadi

aromaterapi bisa membantu untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan (Hunter dkk, 2010).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Jenis minyak essensial yang biasa digunakan adalah peppermint, spearmint, lemon dan *ginger*. Penggunaan *ginger* cukup satu tetes dengan dosis tidak lebih dari satu gram perhari (Rukma Dwi S., 2013).

Sebuah penelitian di London membuktikan bahwa 1 gram bubuk jahe dapat mencegah mual dan muntah setelah operasi. Selain itu, hasil suatu penelitian di Denmark membuktikan bahwa 1 gram bubuk jahe yang diminum saat mabuk laut lebih efektif dari pada plasebo (Wijayakusuma, 2007). Saat ini daya guna *ginger* semakin berkembang dan beranekaragam bentuk pengolahan herbal seperti (aromaterapi) yang berasal dari *ginger* (Tiran, 2008). Senyawa di dalam *ginger* telah terbukti memiliki aktivitas *antiemetik* atau anti muntah yang terbukti manjur. Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem syaraf pusat. *Ginger* efektif digunakan dalam terapi *antiemetik* untuk mencegah mual dan muntah pada kehamilan, dan pembedahan pada saluran reproduksi atau *ginekologi*. Efek *antiemetiknya* sebanding dengan metaklopramida. Selain itu, *ginger* berkhasiat menghangatkan tubuh dan membantu menstimulasi sirkulasi darah. Lancarnya sirkulasi darah dapat meningkatkan pengeluaran keringat, dan membantu menurunkan temperatur pada saat demam. Serat dalam jahe berkhasiat menjaga kesehatan saluran pencernaan dan menyerap racun dalam tubuh (Wijayakusuma, 2007). Terapi lain untuk mengatasi mual dan muntah menggunakan wedang jahe, permen ekstrak jahe, dan lain sebagainya (Tiran, 2008).

Peran bidan sangat penting dalam membantu memberikan asuhan pada ibu dengan mual dan muntah secara farmakologis maupun non farmakologis. Di samping itu diperlukan peran keluarga yang akan berpengaruh pada psikologi ibu hamil sehingga akan mempengaruhi timbulnya mual muntah.

Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pemberian aromaterapi *ginger oil* dalam menurunkan *emesis gravidarum* di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan".

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-ekperimental* dengan pendekatan *One Group Pra-Post Test Design* (Sugiono, 2015). Metode sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* (Nursalam, 2014). Sample yang diambil sebanyak 33 ibu hamil yaitu yang mengalami *emesis gravidarum* di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan Tahun 2017, yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan VAS (*Visual Analogue Scalle*) dan lembar observasi. Data mual dan muntah dikaji sebelum intervensi lalu ibu hamil diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi minyak essensial jahe dihirupkan secara langsung menggunakan tissue dengan dosis 3 tetes, frekuensi 1-4 kali sehari selama 3 hari. Selanjutnya, data mual dan muntah ibu hamil dikaji kembali. Data yang terkumpul ditabulasi lalu dianalisis menggunakan uji *paired T- test* menggunakan program *SPSS versi 16.0* dengan $\alpha=0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	<20 tahun	5	15
2	20-35 tahun	24	73
3	>35 tahun	4	12
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun dan sebagian kecil responden berusia >35 tahun.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SD/MI Sederajat	2	6
2	SMP/MTS	10	30
3	SMA/MAN	18	55
4	Diploma/Sarjana	3	9
Total		33	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa hampir setengah responden berpendidikan SMA/MA dan sebagian kecil responden berpendidikan SD/MI.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak bekerja	24	72
2	Petani	3	9
3	Wiraswasta	3	9
4	Swasta	3	9
Total		33	100

Berdasarkan tabel 3 di dapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden tidak bekerja dan sebagian kecil responden masing-masing bekerja sebagai petani, wiraswasta, swasta.

Tabel 4 Distribusi responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

No	Paritas Ibu	Frekuensi	Persentase (%)
1	Primi Gravida	7	21
2	Multi Gravida	25	76
3	Multi Grande	1	3
Total		33	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden pada kehamilan dua sampai tiga (multigravida) dan sebagian kecil responden pada kehamilan Empat (multi grande).

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Ibu Hamil Di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

No	Usia Kehamilan	Frekuensi	Persentase (%)
----	----------------	-----------	----------------

1	TM 1	5	15
2	TM 2	25	76
3	TM 3	3	9
Total		33	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa sebagian besar responden pada usia kehamilan 13-27 minggu dan sebagian kecil responden pada usia kehamilan ≥ 28 minggu.

Tingkat Mual Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi *Ginger Oil*

Tabel 6 Intensitas Mual Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi *Ginger Oil* Di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

	Instensitas Mual						Total			
	Tidak 0	%	Ringan (1-3)	%	Sedang (4-6)	%	Berat (7-10)	%	(f)	(%)
Sebelum	0	0	4	12	2	6	27	82	33	100%
Sesudah	0	0	11	34	10	30	12	36	33	100%

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan aromaterapi *ginger oil* hampir seluruhnya (82%) responden mengalami mual tingkat berat dan sebagian kecil mengalami mual tingkat ringan sebanyak (12%) dan mual tingkat sedang sebanyak (6%). Dan sesudah diberikan aromaterapi *ginger oil* hampir sebagian responden mengalami mual tingkat berat sebanyak (36%) dan hampir sebagian yang lain mengalami mual tingkat ringan sebanyak (34%) dan mual tingkat sedang sebanyak (30%).

Dari data tersebut maka perlu menjadi perhatian para bidan karena mual dan muntah merupakan suatu fenomena kehamilan yang wajar (normal) selama masih dapat di toleransi oleh tubuh ibu hamil tersebut, tetapi jika melebihi batas normal maka perlu perawatan yang lebih karena mual dan muntah yang berlebihan akan dapat menjadikan masalah bagi ibu dan janin yang ada dalam kandungan. Maka dari itu bidan harus mampu mengidentifikasi kondisi ibu dengan baik dan memberikan intervensi keperawatan kebidanan pada saat kehamilan sebagai solusi. Mual merupakan suatu rasa yang tidak menyenangkan yang biasanya menyebar ke bagian belakang tenggorokan, *epigastrium* atau keduanya dan memuncak pada muntah. Rasa mual sering disertai dengan gejala vasomotor perangsang otonom seperti saliva yang meningkat, berkeringat, pingsan, *vertigo* dan *takikardi*. Muntah merupakan pengeluaran isi lambung dan usus secara paksa melalui mulut (Tiran, 2008).

Data diatas terdapat hasil banyak ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada usia kehamilan 13-27 minggu sebanyak (72%) yang dapat disebabkan oleh kemampuan *koping*; Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam masa kehamilan merupakan hal yang penting dalam periode kehamilan yang berlangsung relatif singkat ditetapkan serangkaian kualitas fisik dan kesehatan mental bagi ibu hamil maupun bayi yang dikandungnya. Kualitas fisik maupun psikis seorang anak, sebagian akan ditentukan oleh kualitas fisik dan psikis seorang ibu selama kehamilan. Jika ibu mengalami sakit seperti mual dan muntah, sehingga masukan makanan berkurang maka akan berdampak pada bayi secara tidak langsung. Oleh karena itu, yang dapat memberikan sumbangan dalam masa penyesuaian adalah dukungan sosial (Tiran, 2008). Dukungan sosial bisa berasal dari lingkungan keluarga terutama dukungan suami. Sejalan dengan penelitian Dera Arniza Z, dkk (2015) yang menyatakan bahwa dukungan suami yang baik secara signifikan dapat mengurangi kejadian hiperemesis gravidarum pada ibu hamil. Semakin baik dukungan suami semakin kecil angka kejadian hiperemesis gravidarum. Sehingga keterlibatan suami untuk mendampingi ibu selama hamil membuat ibu merasa tenang dan nyaman dengan kehamilannya.

Tingkat Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi *Ginger Oil*

Tabel 7 Frekuensi Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi *Ginger Oil* Di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan

	Frekuensi Muntah								Total	
	0x /hari	%	1-3x /hari	%	4-6x /hari	%	7-10 x /hari	%	(f)	(%)
Sebelum	7	21	23	69	3	10	0	0	33	100
Sesudah	20	61	13	49	0	0	0	0	33	100

Berdasarkan tabel 7 dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan aromaterapi *ginger oil* sebagian besar frekuensi muntah 1-3x/hari (69%), sebagian kecil muntah 0x/hari (21%) dan sebagian kecil lainnya frekuensi muntah 4-6 x/hari (10%). Sesudah diberikan aromaterapi *ginger oil* sebagian besar responden tidak mengalami muntah 0x/hari (61%) dan hampir sebagian responden muntah 1-3 x/hari (49%).

Data diatas perlu diperhatikan oleh tenaga kesehatan terutama bidan dalam memberikan asuhan pada ibu hamil dengan memanfaatkan sumber informasi terbaru mengenai cara menurunkan muntah pada ibu hamil, jika kondisi tersebut dibiarkan akan mengakibatkan kondisi muntah yang berlebihan seperti *Hiperemesis gravidarum* yang menimbulkan bahaya kesehatan ibu dan kesejahteraan janin. Dengan diberikannya intervensi yang tepat oleh tenaga kesehatan dengan terapi non farmakologi yaitu memberikan aromaterapi *ginger oil* yang dapat menurunkan frekuensi muntah pada ibu hamil. Kurang lebih setengah lusin senyawa didalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas *antiemetik* atau antimuntah yang terbukti manjur. Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung daripada system syaraf pusat. Jahe efektif digunakan dalam terapi *antiemetik* untuk mencegah mual muntah dalam kehamilan, dan pembedahan dalam saluran reproduksi atau *ginekologi*. Efek *antiemetiknya* sebanding dengan *metaklopramida*, efek *antiemetiknya* di duga disebabkan antikolinergik dan antihistamin dan bukan pada efek pengosongan lambung. Jahe juga dapat memblok serotin yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi yang akan menimbulkan perasaan ingin muntah yang dialami ibu hamil (Tiran, 2008)

Jahe banyak dimanfaatkan untuk mual muntah dalam kehamilan (*emesis gravidarum*) dalam penelitian ini jahe dikemas dalam bentuk aromaterapi. Aromaterapi jahe digunakan dengan dosis tidak lebih dari 1 gram perhari. Minyak esensial dihirup melalui hidung, molekul aromatik masuk melalui selaput rongga hidung kemudian sampai pada bagian *olfactory*. *Olfactory* merupakan syaraf yang membawa impuls untuk indera penciuman dari hidung ke pusat kontrol otak. Setelah impuls di sampaikan ke otak, maka reaksi kompleks dimulai keseluruh bagian otak ikut dalam reaksi ini, tidak terkecuali sistem limbik. Setelah keseluruhan impuls diterjemahkan, maka segera dilakukan respon baik secara hormonal (*endrokrin*) maupun persyarafan (*syaraf*). Kemudian reaksi penyembuhan akan terjadi dan dapat segera dirasakan (Poerwadi, 2006)

Oleh karena itu, dengan mengkonsumsi aromaterapi *ginger oil* dengan dosis yang ditentukan akan berinteraksi dengan senyawa yang ada pada jahe dengan kandungan anti mual yang ada pada aromaterapi *ginger oil* memberikan sensasi rasa hangat sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva dan mengurangi reaksi mual serta tidak berlanjut muntah pada ibu hamil.

Pengaruh Aromaterapi *Ginger Oil* Dalam Menurunkan *Emesis Gravidarum* (Mual dan Muntah)

Tabel 8 Rerata Penurunan Intensitas Mual sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi *Ginger Oil* di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan

No	Mual	Mean	Hasil <i>Paired sample T-Test</i>
1	Sebelum	7,09	$t = 6,986$
2	Sesudah	5,03	sig. = 0,000
Skala penurunan		2,06	

Berdasarkan tabel 8 dapat dijelaskan bahwa intensitas mual ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi *ginger oil* adalah 7,09 atau mual tingkat berat dan sesudah diberikan aromaterapi *ginger oil* menjadi 5,03 atau mual tingkat sedang, sehingga skala penurunan intensitas mual sesudah diberikan aromaterapi *ginger oil* adalah 2,06. Dari hasil uji *paired sample t-test* di dapatkan nilai $t = 6,986$ dan $p = (0,000)$, dimana $p < 0,05$ maka H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi *ginger oil* dalam menurunkan mual pada ibu hamil.

Tabel 9 Rerata Penurunan Frekuensi Muntah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi *Ginger Oil* di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

No	Muntah	Mean	Hasil <i>Paired sample T-Test</i>
1	Sebelum	1,81	$t = 7,600$
2	Sesudah	0,66	sig. = 0,000
Skala penurunan		1.15	

Berdasarkan tabel 9 dapat dijelaskan bahwa rerata frekuensi muntah ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi *ginger oil* adalah 1,81 (antara 1-2 x/hari) dan sesudah diberikan aromaterapi *ginger oil* menjadi 0,66 (hampir tidak mengalami muntah) sehingga penurunan frekuensi muntah setelah diberikan aromaterapi *ginger oil* adalah 1,15 (hampir 1 x/hari). Dari hasil uji *paired sample t-test* di dapatkan nilai $t = 7,600$ dan $p = (0,000)$, dimana $p < (0,05)$ maka H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi *ginger oil* dalam menurunkan muntah pada ibu hamil.

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Aromaterapi berarti terapi dengan memakai minyak esensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh. (Poerwadi, R., 2006)

Emesis gravidarum dapat di atasi dengan terapi farmakologi seperti menggunakan obat *antiemetik*, dan non farmakologis seperti menghirup aromaterapi *ginger oil* melalui hidung. Molekul-molekul atsiri dalam minyak tersebut akan terbawa oleh arus turbulen ke langit-langit hidung (*silia*) yang menjulur dari sel-sel reseptor ke dalam saluran hidung. Suatu pesan elektromagnetik (*implus*) akan ditransmisikan lewat *Bulbus Olfactorius* dan *Traktus Olfactorius* ke dalam sistem limbik. Proses ini akan memicu respons memori dan emosional yang lewat hipotalamus yang bekerja sebagai pemancar serta regulator menyebabkan pesan tersebut dikirim ke bagian otak. Pesan yang diterima akan diubah menjadi zat-zat neurokimia yang bersifat euforik, relaksan, sedatif atau stimulan menurut keperluannya (Price Shirley dan Price Len, 1997).

Jahe tersusun atas ratusan senyawa kimia aktif. Masing-masing senyawa tersebut diketahui memiliki khasiat tertentu bagi tubuh. Senyawa penting yang dijumpai pada rimpang jahe adalah minyak atsiri. Minyak ini bermanfaat untuk mereduksi nyeri, sebagai anti-inflamasi dan juga pembasmi bakteri yang baik. Selain bermanfaat untuk kesehatan, minyak atsiri ini juga diketahui menyumbang aroma yang khas pada jahe. Sementara itu, sensasi pedas jahe berasal dari *Zingiberen* dan *Zingiberol* yang juga dijumpai dalam minyak atsiri (Bashendra Z, 2013).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan. Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Rerata penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *ginger oil* pada ibu hamil di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan adalah 2,06.

Rerata penurunan intensitas muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *ginger oil* pada ibu hamil di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan adalah 1,15 (hampir 1 x/hari).

Ada pengaruh aromaterapi *ginger oil* terhadap penurunan *emesis gravidarum* di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

Diharapkan bidan dan petugas pelayanan kesehatan lainnya dapat menggunakan aromaterapi *ginger oil* sebagai terapi non farmakologi pilihan dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil (*emesis gravidarum*).

DAFTAR PUSTAKA

Bashendra, Zumaribrahim (2013). Pembuatan Minyak Jahe Dari Ampas Jahe Segar Dengan Cara Distalasi Uap-Air Pada Tekanan Vakum. http://eprints.undip.ac.id/44867/4/BAB_II.pdf. (Diakses 01 Oktober 2017)

Dera Arniza Zaen, Sigit Ambar Widyawati, Richa Yuswantina. (2015). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Rumah Sakit Umum Daerah Ambarawa. <https://studylibid.com> (diakses 8 Maret 2019)

Hunter, Hannah Hulme Dkk (2010). Makanan Yang Aman Untuk Kehamilan. Jakarta: EGC

Kamariyah, Nurul Dkk (2014). Buku Ajar Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika

Masruroh, Siti (2016). Khasiat Jahe Sebagai Anti Mual Muntah Pada Wanita Hamil. jukeunila.com/wpcontent/uploads/2016/02/21-1.pdf. (Diakses 18 Oktober 2017 00:16)

Nursalam (2014). Konsep Dasar Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika

Parwirohardjo, Sarwono (2014). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka

Poerwadi, Rina (2006). Aromaterapi Sahabat Calon Ibu. Jakarta: Dian Rakyat

Price, Shirley (1997). Aromaterapi Bagi Profesi Kesehatan. Jakarta: EGC

Rukma, Dwi Santi. (2013). Pengaruh Aromaterapi Blende Pepermint Dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. http://dev2.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Dwi_Rukma_Santi_stikes_nu_tuban.pdf. (Diakses 25 Agustus 2017)

Sugiono (2015). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfa Beta

Suririnah (2011). "Mual Muntah Pada Ibu Hamil" www.infoibu.com/Tipsinfosehat/Mualmuntah.html (Di Akses 25 Mei 2017)

Tiran, Danise (2008). Mual Dan Muntah Kehamilan. Jakarta: EGC

Wijayakusuma, Hembing (2007). Penyembuhan Dengan Jahe. Jakarta: Sarana Pustaka Prima

Wiknjosastro, Hanifa (2009). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohrdjo