Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Aromaterapi Herbal Minyak Ketumbar Untuk Mengurangi Mual dan Muntah

Atika Pohan[1], Ika Lestari Sitorus[2], Selvi Puspan Sari[3]

[1, 2, 3)] Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa
e-mail: atikapohan7@gmail.com ikasitorus01@gmail.com selvipuspansari@gmail.com

Abstrak

Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah yang terjadi adanya perubahan selama kehamilan yang bersifat fisiologis, yang menimbulkan perubahan pada sistem organ ibu termasuk sistem endokrin dan sistem gastro intestinal sehingga menimbulkan mual muntah, yang merupakan sumber ketidaknyamanan yang umum bagi ibu hamil. Mual dan muntah merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama kehamilan. Penggunaan aromaterapi herbal, seperti minyak ketumbar (Coriandrum sativum), telah dikenal memiliki efek menenangkan dan membantu meredakan gejala mual. Tujuan kegiatan ini unrtuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapiherbal minyak ketumbar (Coriander Essensial Oil) terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB Murniati Kisaran. Kegiatan ini dilakukan beberapa tahap yaitu memberikan materi tentang aromaterapi herbal minyak ketumbar untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, pretest dan posttest, dan sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1 Juli 2024. Peserta pengabdian adalah seluruh ibu hamil trimester pertama. Hasil dan kesimpulan didapatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil sebesar 80%. Diharapakan penyuluhan ini dapat membantu ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

Kata kunci: *Mual Muntah, Aromaterpi Minyak Ketumbar, Ibu Hamil*

Abstract

Pregnancy is a natural process that involves physiological changes during gestation, leading to alterations in the mother's organ systems, including the endocrine and gastrointestinal systems, which can result in nausea and vomiting—a common source of discomfort for pregnant women. Nausea and vomiting are common complaints experienced by pregnant women, especially during the first trimester. The use of herbal aromatherapy, such as coriander essential oil (Coriandrum sativum), is known to have a calming effect and help relieve symptoms of nausea. The purpose of this activity was to increase the knowledge of pregnant women about herbal aromatherapy using coriander essential oil (Coriander Essential Oil) and its effect on the intensity of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at PMB Murniati Kisaran. The activity was carried out in several stages, including delivering educational material on coriander essential oil aromatherapy for reducing nausea and vomiting in pregnant women. The method used included lectures, pretest and posttest assessments, and socialization. The activity was conducted on July 1, 2024. The participants were all pregnant women in their first trimester. The results and conclusion showed an 80% increase in the participants' knowledge. It is hoped that this educational session can assist pregnant women in managing nausea and vomiting.

Keywords*: Nausea and Vomiting, Coriander Essential Oil Aromatherapy, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah yang terjadi adanya perubahan-perubahan selama kehamilan normal yang bersifat fisiologis, bukan fatologis atau terjadi adanya komplikasi pada masa kehamilan maupun persalinan (Nurrezki, 2019). Kehamilan menimbulkan perubahan fisiologis di seluruh sistem organ pada ibu hamil. Sebagian ibu hamil akan mengalami perubahan pada tubuh yang bersifat sementara yang disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan hormonal pada wanita yaitu terjadinya peningkatan hormon progesteron dan estrogen sehingga menghasilkan *Human Chorionic Gonadtropine* (HCG) yang dapat menimbulkan keluhan yang dialami oleh ibu

hamil yaitu mual dan muntah, merupakan sumber ketidaknyamanan yang umum bagi ibu hamil. Ketidaknyamanan mual muntah ini umumnya dialami oleh 50% wanita hamil. Kejadian mual muntah yang parah umumnya terjadi pada trimester pertama kehamilan.

Menurut *World Health Organitation* (WHO, 2019) angka kejadian *emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, mual muntah terjadi pada primigravida sekitar 60-80% dan terjadi pada multigravida sekitar 40-60%. Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan mual muntah pada kehamilan trimester pertama yaitu dengan terapi farmakologis, non farmakologis, dan komplementer. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin dan antikolinergi. Dan untuk pemberian terapi non farmakologis dan komplementer yaitu salah satunya bisa dilakukan dengan dukungan emosional, akupresur dan pemberian aroma terapi (Lola & Sri, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi minyak ketumbar (*Coriander Essensial Oil*) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Rismala Siagian di Desa Sei Halim Hasak Tahun 2023, dengan nilai p = 0,000 (p<0,05). Hasil ini membuktikan bahwa pemberian aromaterapi minyak ketumbar terbukti efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Rismala Siagian Di Desa Sei Halim Hasak Tahun 2023. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mensosialisasikan aromaterapi herbal minyak ketumbar untuk menguangi mual dan muntah pada ibu hamil di klinik Murniati Kisaran.

METODE

Metode yang digunakan dalam Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi: Ceramah dan Penyuluhan, Pre-test dan Post-test, dan Sosialisasi dan Demonstrasi. Dalam kegiatan ceramah atau penyuluhan, kegiatannya meliputi Penyampaian materi edukatif kepada ibu hamil mengenai manfaat dan cara penggunaan aromaterapi herbal minyak ketumbar untuk membantu mengurangi mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan. Pre-Test dan Post Test, kegiatan yang dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian materi, guna mengetahui efektivitas dari kegiatan penyuluhan. Sedangkan Sosialisasi dan demonstrasi Memberikan pemahaman secara langsung melalui interaksi dan demonstrasi cara penggunaan minyak ketumbar sebagai aromaterapi.

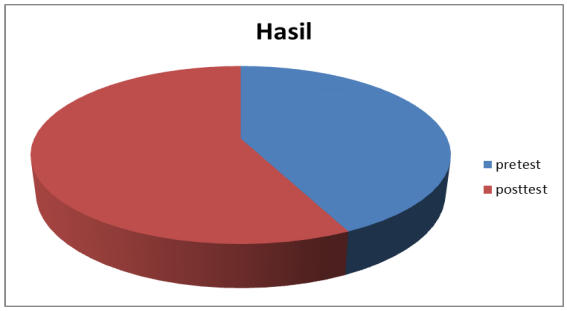
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2024 di PMB Murniati Kisaran dengan sasaran seluruh ibu hamil trimester pertama. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penggunaan aromaterapi herbal, khususnya minyak ketumbar (Coriander Essential Oil)**,** sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi gejala mual dan muntah **s**elama kehamilan.

Hasil Pre-test dan Post-test

Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal sebelum dilakukannnya penyuluhan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (sekitar 60%) memiliki pengetahuan yang rendah mengenai manfaat dan penggunaan aromaterapi, khususnya minyak ketumbar.

Setelah dilakukan penyuluhan melalui metode ceramah, sosialisasi, dan demonstrasi penggunaan minyak ketumbar sebagai aromaterapi, peserta diberikan post-test. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, yaitu sebesar 80%, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil.



Diskusi

Selama sesi diskusi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif mengajukan pertanyaan terkait cara penggunaan, dosis yang aman, serta waktu yang tepat dalam menggunakan aromaterapi minyak ketumbar. Beberapa peserta bahkan menyatakan kesediaannya untuk mencoba terapi ini sebagai alternatif mengurangi keluhan mual dan muntah tanpa harus mengandalkan obat-obatan kimia. Minyak ketumbar diketahui memiliki kandungan linalool dan borneol yang berfungsi sebagai antispasmodik dan relaksan, sehingga secara ilmiah dapat membantu mengurangi rasa mual dan muntah. Penggunaan minyak ini secara inhalasi (hirup) terbukti cukup aman bagi ibu hamil jika digunakan dengan dosis yang sesuai.

Implikasi

Hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan partisipatif melalui ceramah, pre-test/post-test, dan demonstrasi dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil. Edukasi seperti ini juga berpotensi meningkatkan kesadaran akan pengobatan alami yang aman selama kehamilan.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan setelah diberikan edukasi tentang aromaterapi minyak ketumbar. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model edukatif berkelanjutan dalam mendukung kesehatan ibu hamil, serta sebagai langkah preventif terhadap keluhan mual dan muntah pada awal kehamilan.

SARAN

Bagi PMB, untuk meningkatkan program pelayanan asuhan kebidanan khususnya bagi wanita hamil trimester I tentang mual muntah pada sosialisasikan penggunaan Aromaterapi minyak ketumbar sebagai teraphy komplementernya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa, yang telah memfasilitasi kegiatan PkM ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.
instansi yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, F. D., Abidah, S. N., & Amani, F. Z. (2022). Preventing and Overcoming Morning Sickness with Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy in First Trimester Pregnant Women in the PMB Nanik Sidoarjo Work Area. National Seminar on Community Service 2021, 1(1), 307–313. https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.818

Ani, I. P., & Machfudloh, M. (2021). Title: Literature Review: Complementary Therapy to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnant Women. Bhamada: Journal of Health Science and Technology (E-Journal), 12(2), 20–26. https://doi.org/10.36308/jik.v12i2.301

Apriyanti, F. (2023). Midwifery Care for Pregnant Women with Hyperemesis Gravidarum at PMB Nurhayati in the Working Area of Air Tiris Community Health Center. Scientific Journal of Health Sciences, 2(1), 337–345.

Arifin, D. N., & Juliarti, W. (2022). Midwifery Care for Pregnant Women with Nausea and Vomiting with the Provision of Emprit Ginger Infusion at Afiyah Primary Clinic, Pekanbaru

in 2022. Current Midwifery Journal, 2(2), 7. https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/367/206

Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Provision of Peppermint Aromatherapy to Reduce Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. National Health Research Journal, 6(2), 139–145. https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367

Astriana. (2018). The Effectiveness of Giving Ginger Infusion on Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women in the Work Area of Penawar Jaya Community Health Center, Tulang Bawang Regency in 2017. Midwifery Journal, 4(2), 43–48.

Fejzo, M. S., Trovik, J., Grooten, I. J., Sridharan, K., Roseboom, T. J., Vikanes, Å., Painter, R. C., & Mullin, P. M. (2019). Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. Nature Reviews Disease Primers, 5(1). https://doi.org/10.1038/s41572-019-0110-3

Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). The Effect of Giving Ginger Infusion on the Reduction of Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. Nursing Science Journal, 8(1), 84–95

Harahap, R. F., Wulandari, V. I., & Sinambela, A. (2020). Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. Journal of Primary Nursing and Midwifery Partners, 2(2), 5–10. http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/view/1855/1066.

Hayati, F. (2021). Health Education on Complementary Therapy during Pregnancy. Journal of Health Service Abdimas (JAK), 3(2), 120. https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167

Juwita, S., & Yulita, N. (2023). The Effect of Ginger Aroma Therapy on Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. 1(3), 25–30.

Midwifery, Ministry of Health, Surakarta Health Polytechnic. Author Contact, J. (2019). LAVENDER AROMATHERAPY TOWARD REDUCING NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANT WOMEN. Jambura Health and Sport Journal, 1(2), 48–55.

Krisniyawati, T., Norhapifah, H., Hadiningsih, E. F., & Wahyuni, R. (2023).Factors Related to the Incidence of Nausea and Vomiting. Voice Midwifery Journal, 13(1), 19–30.

Melinda, Sitti Saleha, & Syatirah. (2022). Management of Antenatal Pathological Midwifery Care with Hyperemesis Gravidarum Stage II (Literature Review). Midwifery Journal, 4(2), 72–81. https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29473

Muntah, M., Pmb, D. I., & Pekanbaru, S. S. T. K. (2022).. Current Midwifery Journal ASSESSMENT OF MIDWIFERY CARE FOR FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN USING LAVENDER AROMATHERAPY IN REDUCING. 2, 230–234.

Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2021).Characteristics of Pregnant Women Experiencing Hyperemesis Gravidarum in the Work Area of Purwosari Kudus Health Center. Indonesian Journal of Midwifery, 4(2), 1. https://doi.org/10.26751/ijb.v4i2.1007

Romauli, S. (2023).The Effect of Ginger Aromatherapy on Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. Tambusai Education Journal, 7, 3136–3145.

Setyaningsih, et aL. (2021).Utilization of Complementary Therapy in Antenatal Care: A Qualitative Study. UNRIYO National Seminar, 2(Utilization of complementary therapy in antenatal care), 172–179. https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/279

Suryani, F. dan M. (2024).Factors Related to Hyperemesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women in 3 TPMBs in the Work Area of Waluyah Health Centers in 2023. Obsgin Scientific Journal, 16, NO 1. https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index

Tandean, D., Purnamasari, I., Wulandari, retna, & veftisia, vista. (2023). Health Education for Pregnant Women on Nausea and Vomiting and the Management of Nausea and Vomiting with Acupressure. National Seminar and Call for Paper on Midwifery, 2(1), 56–65.

Triatmoko, B., Almuttaqin, H., & Dianasari, D. (2018) Antibacterial Activity Test of Combination of Coriander Seeds Essential Oil (Coriandrum sativum L.) and Gentamicin against Staphylococcus epidermidis. E Journal Health Library, 6(3), 421–425.

Vicki Elsa W, H. W. P. (2012).The Relationship Between Parity of First Trimester Pregnant Women and the Incidence of Hyperemesis Gravidarum at Teras Community Health Center. Midwifery Journal, IV(02), 35–48.

Wahyu, A. (2023). Knowledge Of Trimester I Pregnant Women About Emesis Gravidarum. 1(1), 44–49.

Wijaya, Yuliana, Magdalena Agu Yosali, Noor Siti Noviani Indah Sari, Rizka Sulistyaningsih, Tety Novianty, & Eni Rizki Rahayu. (2023). The Effectiveness Of Warm Ginger Therapy In Overcoming Emesis Gravidarum In Pregnant Women. Journal of Health (JoH), 10(1), 047–054. https://doi.org/10.30590/joh.