

Asuhan Keperawatan Pada Ny. K Dengan Mual (*Morning Sickness*) Melalui Intervensi Pemberian Aromaterapi Jahe (*Ginger Oil*) Pada Ibu Hamil Di Desa Sungai Rangas Ulu Kecamatan Martapura Barat

Yusrida Elisabeth Sihombing, Endang Pertiwiwati

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: een_effendi@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: selama masa kehamilan terdapat perubahan yang terjadi pada ibu hamil yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehamilan, salah satunya adalah mual biasanya terjadi pada awal kehamilan (trimester I), keluhan ini muncul pada pagi hari (*morning sickness*), namun dapat juga timbul setiap saat dan malam hari. Mual pada ibu hamil yang tidak ditangani secara tepat dapat berlanjut menjadi mual dan muntah yang berlebihan (*Hiperemesis gravidarum*) yang berdampak pada janin mengalami pertumbuhan terhambat, sehingga perlu dilakukan upaya mengatasi mual selama masa kehamilan melalui tindakan non farmakologi dengan aromaterapi jahe. **Tujuan:** untuk menerapkan asuhan keperawatan berupaterapi komplementer melalui pemberian aromaterapi jahe untuk mengurangi mual pada ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pengumpulan data menggunakan lembar asesmen keperawatan pola Gordon dengan melakukan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Selanjutnya dilanjutkan dengan analisa data, penegakan diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. **Hasil & Pembahasan:** terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jahe pada Ny. K ditandai adanya penurunan rasa mual yang akhirnya turun menjadi tidak ada saat dilakukan evaluasi kembali. **Kesimpulan:** aromaterapi jahe efektif dalam menurunkan mual pada ibu hamil.

Kata Kunci : Aromaterapi Jahe, *Morning Sickness*.

ABSTRACT

Background: during pregnancy there are changes that occur in pregnant women that can cause discomfort in pregnancy, one of which is nausea which usually occurs in early pregnancy (first trimester), this complaint appears in the morning (*morning sickness*), but can also occur at any time and night. day. Nausea in pregnant women that is not handled properly can continue to become excessive nausea and vomiting (*Hyperemesis gravidarum*) which has an impact on the fetus experiencing stunted growth, so it is necessary to make efforts to overcome nausea during pregnancy through non-pharmacological measures with ginger aromatherapy. **Objective:** apply nursing care in the form of complementary therapy through the provision of ginger aromatherapy to reduce nausea in pregnant women **Methods:** this study uses a case study method with data collection using a Gordon pattern nursing assessment sheet and by conducting interviews, observations and physical examinations. Then proceed with data analysis, diagnosis, intervention, implementation and evaluation. **Results & Discussion:** There is an effect of giving ginger aromatherapy to Mrs. K is marked by a decrease in nausea which eventually drops to nothing when re-evaluated. **Conclusion:** Ginger aromatherapy is effective in reducing nausea in pregnant women

Keywords: Ginger Aromatherapy, *Morning Sickness*.

Cite this as: Sihombing, Y.E., dan Pertiwiwati, E. Asuhan Keperawatan Pada Ny. K Dengan Mual (*Morning Sickness*) Melalui Intervensi Pemberian Aromaterapi Jahe (*Ginger Oil*) Pada Ibu Hamil Di Desa Sungai Rangas Ulu Kecamatan Martapura Barat. Nerspedia 2024;6(1): 42-48.

PENDAHULUAN

Lahan basah merupakan daerah peralihan antara sistem perairan dan sistem daratan. Lahan basah memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan manusia (1). Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat (RIP ULM) periode 2020-2024 di lingkungan lahan basah berfokus pada 6 bidang unggulan salah satunya yaitu pada Kemandirian dan Ketahanan Pangan serta Kesehatan di lingkungan lahan basah yang pelaksanaannya berupa Keperawatan Kesehatan Lahan Basah (KKLB) di Kabupaten Banjar Kecamatan Martapura Barat khususnya di Desa SungaiRangas Ulu (2).

Desa Sungai Rangas Ulu sebagian besar wilayahnya merupakan lahan basah yang terdiri dari 3 RT dengan area persawahan, rawa dan sungai serta masyarakat di Desa Sungai Rangas Ulu dominan bekerja sebagai petani dan nelayan. Melihat kondisi geografis Desa Sungai Rangas Ulu yang demikian maka merupakan wadah tepat untuk dilaksanakan Keperawatan Kesehatan Lahan Basah untuk mengetahui faktor penyebab dari permasalahan dan bagaimana penyelesaiannya salah satunya melingkupi area maternitas yang memberikan asuhan keperawatan kepada ibu hamil yang memiliki kehamilan baik fisiologis maupun patologis.

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (3). Kehamilan mempengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan dengan menimbulkan perubahan-perubahan fisiologi yang terjadi di seluruh sistem

organ, sebagian besar perubahan pada tubuh ibu kebanyakan disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yakni hormon kewanitaan (*Human Chorionic Gonadotropin*) yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (4). Perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehamilan, salah satunya adalah mual yang biasanya terjadi pada awal kehamilan, keluhan ini biasanya muncul pada pagi hari (*morning sickness*), namun dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual serta ingin muntah setiap saat (5).

Morning sickness merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan mual muntah pada saat kehamilan walaupun sebenarnya keluhan ini dapat muncul kapan saja, tidak hanya di pagi hari (6). *Morning sickness* umumnya muncul pada pagi hari biasanya terjadi pada ibu hamil trimester pertama di usia kehamilan 6-12 minggu. *Morning sickness* menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (7).

Sebanyak 60-80% wanita hamil primigravida mengalami mual muntah dan 40-60% terjadi pada multigravida (8). Berdasarkan hasil penelitian 50-90% wanita hamil mengalami mual pada

trimester pertama dan sekitar 25% wanita hamil mengalami masalah mual muntah sehingga memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya (9).

Prevalensi *morning sickness* di Indonesia sebanyak 50-90% ibu hamil mengalami kondisi ini pada trimester 1 (3). Menurut WHO (World Health Organization), jumlah kejadian mual dan muntah mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia (10). Berdasarkan survey demografi kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 bahwa untuk prevalensi muntah dan tidak mau makan mencapai 3% (8). Berdasarkan data ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat didapatkan jumlah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum pada trimester 1 sekitar 85% (11). Mual pada ibu hamil yang tidak ditangani secara tepat dapat berlanjut menjadi mual dan muntah yang berlebihan (Hiperemesis gravidarum) dan berdampak pada janin mengalami pertumbuhan terhambat, prematur, bahkan kematian baik pada saat masih berada didalam kandungan dan setelah dilahirkan. Ny. K mengatakan ketika mual muncul pada pagi hari Ny. K meminum air hangat untuk mengurangi mual. Namun selang beberapa jam mual yang dirasakan Ny. K muncul kembali sehingga diperlukan upaya untuk mengatasi mual yang dirasakannya Ny. K melalui tindakan non farmakologi maupun farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dalam mengurangi mual dengan *morning sickness* dapat menggunakan terapi

komplementer meliputi aromaterapi jahe tergolong mudah, efektif dan tanpa efek samping (8).

Jahe (ginger) adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak dahulu kala. Rimpangnya sangat banyak manfaat, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional (12). Keunggulan jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedangkan gingerol dapat melancarkan peredaran darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan. Hal ini diperkuat menurut pendapat Ekacahyaningtyas, Murti dan Nurlaily, 2022, jahe merupakan stimulus aromatik yang kuat dan dapat mengendalikan mual dan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus (4).

Berdasarkan sebuah ulasan yang dipublikasikan oleh jurnal obstetrik & Ginekologi, jahe dapat membantu para wanita hamil mengatasi masalah *morning sickness* tanpa menimbulkan efek samping yang membahayakan janin di dalam kandungannya salah satunya adalah ginger oil (aromaterapi jahe) (12). *Ginger oil* (aromaterapi jahe) adalah salah satu aromaterapi yang memiliki manfaat sebagai antiemetik (anti muntah). Cara mengurangi mual dengan aromaterapi jahe dilakukan dengan penghirupan. Proses melalui penciuman merupakan jalur yang sangat cepat dan efektif untuk menanggulangi masalah emosional dan pencernaan khususnya mual disebabkan karena rongga hidung mempunyai hubungan langsung dengan sistem susunan saraf pusat yang bertanggung jawab terhadap kerja minyak esensial. Bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam minyak tersebut ke puncak hidung.

Rambut getar yang terdapat di dalam hidung yang berfungsi sebagai reseptor yang akan menghantarkan pesan ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan kekumpulan struktur otak yang dikenal sebagai sistem limbik (merangsang sistem limbik) yang berperan dalam merelaksasi otot-otot saluran cerna, menghambat kerja prostaglandin, dan dapat merangsang tubuh untuk merespon secara fisik dan psikologis sehingga frekuensi mual berkurang (13).

Hasil wawancara dan pengkajian kepada salah satu ibu hamil yang mengalami mual di Desa Sungai Rangas Ulu pada tanggal 14-15 Mei 2022, didapatkan hasil bahwa Ny. K sedang hamil dengan usia kandungan 6 minggu (trimester I) di Desa Sungai Rangas Ulu, Kecamatan Martapura Barat, Ny. K mengeluh merasa sangat mual terutama pada pagi hari sehingga Ny. K kurang nafsu makan dengan munculnya mual yang dirasakan. Ny. K mengatakan Berdasarkan uraian diatas, maka penulis merasa perlu melakukan intervensi pemberian terapi komplementer berupa aromaterapi ginger oil (jahe) mengurangi mual yang dialami oleh Ny. K.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kasus terhadap Ny. K dengan *morning sickness*. Data diperoleh menggunakan pola gordon melalui proses wawancara, observasi, dan pemeriksaan secara fisik untuk menentukan masalah keperawatan. Intervensi diberikan selama 7 hari dari 25 Mei 2022 hingga 31 Mei 2022. Intervensi yang diberikan bertujuan untuk meredakan *morning sickness* Ny. K dengan pemberian *ginger*

oil lalu dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah keperawatan mual ditemukan pada Ny. K dengan etiologi kehamilan dibuktikan dengan klien mengatakan terkadang merasa mual saat mencium aroma makanan sehingga tidak selera makan serta mual dirasakan di pagi hari dan klien mencoba untuk meminum air hangat untuk mengurangi rasa mual tersebut. Data objektif yang ditemukan berupa: klien nampak lemas dengan tekanan darah 120/70 mmHg, Nadi 95x/menit, Suhu: 38,6° celcius dan pernapasan 20x/menit. Diagnosis keperawatan mual diatasi dengan intervensi berlabel NIC manajemen mual dengan komponen pemberian terapi aromaterapi jahe dan label luaran NOC berupa keparahan mual dan muntah.

Peneliti menggunakan aromaterapi jahe yang sudah jadi (instan) dikarenakan keterbatasan alat dan membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembuatan aromaterapi jahe ini. Peneliti menggunakan aromaterapi jahe dengan merek Hanumganics karena komposisi dari aromaterapi tersebut 100% jahe merah murni tanpa campuran senyawa kimia lain sehingga aman untuk digunakan oleh ibu hamil dalam mengatasi mual yang dirasakannya.

Penerapan aromaterapi jahe bertujuan untuk mengurangi rasa mual pada Ny. K diberikan selama enam hari dihirup dengan frekuensi 1-4 kali sehari selama 15 menit dengan 3 tetes aromaterapi jahe (14). Setelah enam hari menghirup aromaterapi jahe didapatkan hasil bahwa terjadi pengurangan rasa mual pada Ny. K dimana

sebelum diberikan intervensi Ny. K mengalami rasa sangat mual (sedang) dan setelah diberikan intervensi aromaterapi jahe rasa mual berkurang 1 kali dalam sehari (kurang). Hal ini sesuai dengan tujuan dalam intervensi dimana mual dilaporkan berkurang.

Morning sickness merupakan suatu kondisi yang terjadi pada awal kehamilan (trimester pertama), beberapa wanita mengalami mual-mual bahkan disertai dengan muntah atau tanpa muntah, hal ini biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama disebabkan oleh tingginya kadar *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12-16 minggu pertama (4). *Morning sickness* dapat bertambah berat menjadi mual dan muntah yang berlebihan (hiperemesis gravidarum) yang akan berpengaruh pada perkembangan janin. Penatalaksanaan mual pada ibu hamil sangat diperlukan agar mual yang dirasakan ibu hamil tidak semakin berat, ibu hamil tidak merasa terganggu saat menikmati masa kehamilan. Metode yang dilakukan untuk menurunkan rasa mual yang dialami oleh ibu pada saat kehamilan dapat dilakukan menggunakan cara farmakologis dan nonfarmakologis yang bertujuan untuk mengurangi rasa mual pada ibu hamil.

Upaya non-farmakologis untuk mengurangi mual yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara aromaterapi jahe. Aromaterapi jahe merupakan terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari jahe yang dihirup untuk mengurangi mual pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan ketika aromaterapi jahe dihirup, molekul akan

masuk ke rongga hidung melalui sel-sel saraf penciuman ke otak. Saraf penciuman berakhir di olfactory bulb dan kemudian mengirim pesan ke kumpulan struktur otak yang dikenal sebagai sistem limbik (merangsang sistem limbik) yang berperan dalam merelaksasi otot-otot saluran cerna, menghambat kerja prostaglandin, dan dapat merangsang tubuh untuk merespon secara fisik dan psikologis sehingga frekuensi mual berkurang (15).

Selain dari penggunaannya yang praktis untuk dilakukan. Pemilihan terapi aromaterapi jahe sebagai intervensi yang diberikan tidak terlepas dari berbagai penelitian yang telah membuktikan bahwa aromaterapi jahe dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa mual pada *morning sickness* (4, 12, 14, dan 16).

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat keterbatasan yang dapat mempengaruhi proses penelitian. Keterbatasan tersebut berupa waktu pelaksanaan penelitian dimana penggunaan aromaterapi jahe diberikan ketika klien mengalami mual sehingga saat klien menerapkan intervensi menghirup aromaterapi jahe peneliti tidak dapat datang pada waktu penerapan intervensi dan harga dari aromaterapi jahe tergolong mahal. Peneliti datang pagi atau sore hari untuk menanyakan pelaksanaan dan respon intervensi yang dilaksanakan klien secara mandiri.

PENUTUP

Intervensi keperawatan yang diberikan sebanyak 7 hari pertemuan dengan aromaterapi jahe. Memberikan hasil bahwa

adanya penurunan rasa mual yang dialami oleh Ny. K. Pada saat pengkajian pertama Ny. K menyatakan sangat mual yang akhirnya turun menjadi tidak ada saat dilakukan evaluasi kembali dan Ny. K mampu mempraktikkan kembali penerapan aromaterapi jahe dalam mengurangi mual.

Terapi aromaterapi dengan ginger oil dapat diberikan pada klien dengan *morning sickness* dan diharapkan penerapan aromaterapi jahe dalam mengurangi mual yang dirasakan. *Caregiver* dituntut untuk mampu membantu klien dalam memenuhi kebutuhan dasar berupa kenyamanan seperti mengurangi mual yang dirasakan.

REFERENSI

1. Intan M & Koestoro L (2018) “Lahan Basah dan Arkeologi Nusantara,” 11(22) 1–1.
2. Universitas Lambung Mangkurat (2016) “Rencana Induk Penelitian 2020-2024.”
3. Kurnia Herni (2019) “Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I,” 11(1), hal. 44–51.
4. Martina Ekacahyaningtyas, Dita Kuncoro Murti, A. P. N. (2022) “Aromaterapi Ginger Oil Untuk Menurunkan Derajat Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I,” 3(1), hal. 1–5.
5. Intan M Koestoro L (2018) “Lahan Basah dan Arkeologi Nusantara,” 11(22) 1–1.
6. Tasya Hani Fatwa (2020) “Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil,” 02(01), hal. 218–223.
7. Patonah, S., S, D. A. dan S, L. M. (2021) “Gambaran Kejadian Morning Sickness Pada Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020,” *Asuhan Kesehatan*, 12(2), hal. 24–27
8. Qonita Fauziah, Puji Astuti Wiratmo, A. S. (2019) “Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keparahan The Relationship Between Gravid Status And Nausea,” 1, hal. 160–166.
9. Ursula Orcena Mau Soa, Rizky Amelia, D. A. O. (2018) “Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe merah dan daun mint dengan jeruk nipis dan madu terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester i di puskesmas waepana, ngada, ntt.,” 8(2), hal. 157–167.
10. Falenzah, J., Utami, S. dan Herlina (2020) “Efektivitas Aromaterapi Minyak Ketumbar (Coriander Essensial Oil) Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I,” hal. 7–15.
11. Data Rigestor KIA Puskesmas Martapura Barat, 2021
12. Carolin, B. T. dan Ummah, A. H. (2019) “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (Zingiber officinale) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Makmur Jaya Tahun 2019,” 7, hal. 1–5. Yunis, Ningsih & Oktavia, 2021
13. Kartikasari, R. I. *et al.* (tanpa tanggal) “Pengaruh aromaterapi ginger oil terhadap penurunan emesis gravidarum di polindes desa Centini kecamatan Laren kabupaten Lamongan,” 03, hal. 102–110. Yunis, S., Ningsih, M. P. dan Oktavia, N. S. (2021) “Pengaruh

Aromaterapi Campuran Ekstrak Jahe (Zingiber Officinale) dan Lemon (Citrus Limon) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Padang,” 5(1), hal.53–59.

14. Yunis, S., Ningsih, M. P. dan Oktavia, N. S. (2021) “Pengaruh Aromaterapi Campuran Ekstrak Jahe (Zingiber Officinale) dan Lemon (Citrus Limon) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Padang,” 5(1), hal.53–59.
15. Tim Penyusun Rencana Induk Penelitian ULM. (2020). Rencana Induk Penelitian 2020-2024 .Banjarmasin.Indonesia