

FOTO DOKUMENTASI

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PEMBERIAN AROMATERAPI *ESSENTIAL OIL PEPPERMINT*

Pengertian	Mual dan muntah merupakan gejala awal yang umum terjadi pada ibu hamil yang disebabkan karena perubahan hormon saat hamil, faktor usia, paritas, faktor psikologi, dan lain-lain
Tujuan	Mengurangi mual pada ibu hamil
Ruang Lingkup	Ibu hamil dengan mual
Manfaat	Menjelaskan manfaat peppermint selain dapat mengurangi mual muntah mengatasi masalah pernapasan dan peradangan, meningkatkan kerja sistem pencernaan, mencegah heartburn, meringankan rasa mual dan kembung, merelaksasikan kerja otot polos di perut sehingga terhindar dari kram otot. Daun mint juga dapat meningkatkan kelembapan kulit, mengobati jerawat, mengangkat sel mati, menghaluskan kulit. Serta vitamin A mampu mengontrol minyak berlebih
intervensi	Menjelaskan cara meghirup aromaterapi Essential oil peppermint lewat diffuser humidifier dua kali sehari selama 3 hari
Peralatan dan bahan	Minyak <i>Essential oil Peppermint</i> 10 ml Mesin uap diffuser humidifier Air 100ml
Prosedur pelaksanaan	1. Meminta persetujuan keluarga 2. Cuci tangan dengan air bersih dan sabun 3. Siapkan larutan minyak <i>essential oil peppermint</i> 10 ml dan mesin diffuser 4. Basahi / rendam filter kapas swab cotton diffuser 5. Pasang Kembali di dalam wadah sesuai tempatnya 6. Isi mesin diffuser dengan air 100 ml 7. Teteskan minyak <i>essential oil peppermint</i> ke dalam larutan diffuser 100 ml sebanyak 4-5 tetes 8. Colokkan ke stop kontak menggunakan USB 9. Tekan tombol on 10. Mesin diffuser akan menyala 11. Hirup aromaterapi sampai habis 12. Jika sudah habis, tekan tombol off dan lepas colokkan ke stop kontak ke USB 13. Jika dirasa mual, ulangi pemberian aromaterapi selama 2 kali sehari. 14. Mendokumentasikan hasil