PENGARUH AROMATHERAPY *PEPPERMINT* TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA

Harismayanti[1], Ani Retni[2], Zuriati Muhamad[3], Sri Fahrin Katili[4]
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo 9600, Indonesia
srifahrink@gmail.com

ABSTRACT

SRI FAHRIN KATILI. Influence *Aromatherapy Peppermint* Against Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester in the Telaga Health Center Working Area. Guided by HARISMAYANTI as chairman, ANI RETNI as member and ZURIATI MUHAMAD as member.

In the early stages of pregnancy, nausea and vomiting are known as emesis gravidarum. A common treatment for emesis gravidarum is aromatherapy; breathing peppermint might lessen nausea and vomiting. The purpose of this study is to ascertain the impact of aromatherapy peppermint on first-trimester nausea and vomiting in pregnant women in the Telaga Health Center working area. The study used a quantitative methodology and a pre-experimental design with a single group pre-test-post-test. Purposive sampling was used to choose the samples. Thirty individuals who were in the first trimester of pregnancy made up the entire sample. According to the study's findings, respondents had nausea and vomiting on average nine times per day prior to the intervention, but this frequency dropped to six times per day following the intervention. Peppermint aromatherapy had an effect on nausea and vomiting in first-trimester pregnant women in the Telaga Health Center working area, according to statistical analysis using the Wilcoxon signed rank test, which yielded a p value of 0.000 < 0.05. In conclusion, the typical patient experiences minor nausea and vomiting following aromatherapy. Suggestion: Aromatherapy is a non-pharmacological treatment that can be used as a guide to improve the quality of services for pregnant women who complain of nausea and vomiting during the first trimester.

Keywords: peppermint, pregnancy, aromatherapy, and first trimester.

ABSTRAK

SRI FAHRIN KATILI. Pengaruh *Aromatherapy Peppermint* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Dibimbing oleh HARISMAYANTI sebagai ketua, ANI RETNI sebagai anggota dan ZURIATI MUHAMAD sebagai anggota.

Emesis gravidarum merupakan gejala mual yang disertai dengan muntah yang terjadi pada awal kehamilan. Aromaterapi yang sering digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum adalah *peppermint*, menghirup peppermint dapat mengurangi mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengaruh *Aromatherapy Peppermint* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra – eksperimental *one group pre test – post test design*. Sampel dipilih melalui metode *purposive sampling.* Jumlah sampel sebanyak 30 responden yang merupakan ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menunjukkan rata – rata mual muntah 9 kali dalam sehari sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi frekuensi mual – muntah responden menurun menjadi 6x dalam sehari. Analisis statistik dengan *wilcoxon signed*

rank test menunjukkan *p value* sebesar (0.000 < 0.05) yang berarti terdapat Pengaruh Aromatherapy Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Kesimpulannya setelah mendapatkan aromaterapi, rata – rata pasien memiliki tingkatan mual muntah ringan. Saran : Dapat dijadikan sebagai pedoman dalam meningkatkan kualitas layanan pada ibu hamil dengan keluhan mual muntah pada trimester 1 dengan penanganan non farmakologi berupa pemberian aromaterapi.

Kata Kunci: *Aromatherapy,* Ibu Hamil, *Peppermint*, Trimester I.

PENDAHULUAN

Wanita hamil pasti mengalami perubahan fisik, hormonal dan emosional yang menyertai kehamilan. Kehamilan ditandai dengan tiga tanda dan gejala: kehamilan yang tidak jelas, tanda-tanda kemungkinan kehamilan,dan tanda-tanda kehamilan. Gejala kehamilan termasuk amenore, mual, muntah, mengidam, pusing, lelah, kehilangan nafsu makan, sering buang air kecil, dll, yang dirasakan oleh ibu (secara subyektif) sebagai indikator yang dicurigai atau tidak pasti (Harismayanti, Retni, and Dilihama 2023).

Emesis gravidarum merupakan gejala mual yang disertai dengan muntah yang terjadi pada awal kehamilan. Emesis gravidarum terjadi karena meningkatnya kadar hormone estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine (HCG)* dalam serum dari plasenta, dalam system endokrin yang akan merangsang lambung sehingga asam lambung meningkat dan menimbulkan rasa mual dan muntah. Frekuensi terjadinya *morning sickness* tidak hanya dipagi hari melainkan bisa siang maupun malam hari, selain itu dapat pula terjadi karena mencium aroma makanan dan pengharum ruangan atau pakaian. Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Gejala klinis emesis gravidarum adalah pusing, terutama pada pagi hari yang biasanya disertai dengan mual muntah (Asmiwatty Zahra Uar, Suchi Avnalurini Sharief and Sundari 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia,dengan hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual dan muntah di awal kehamilan. Mual dan muntah terjadi pada 60% sampai 80% primipara dan 40% sampai 60% multipara.

Di Indonesia angka kejadian mual muntah atau hiperemesis gravidarumberkisar antara 1 sampai 3 persen dari seluruh kehamilan. Rasio kejadian keseluruhan adalah 4: 1000. Adapun, kejadian mual muntah pada ibu hamildi Indonesia berkisar antara 50% sampai 75% selama trimester pertama atau awal kehamilan (Kemenkes, 2019). Berdasarkan laporan Riskesdas Tahun 2018 menyajikan tentang gangguan/komplikasi yang dialami ibu selama kehamilan diantaranya 20% ibu yang mengalami muntah/diare terus menerus,2,4% demam tinggi, 3,3% mengalami hipertensi, 2,7% mengalami keluar air ketuban dan bengkak kaki disertai kejang, serta 7,2% gangguan/komplikasi lainnya.

Berdasarkan data Riskesdas (2018) Proporsi gangguan/komplikasi yang dialami selama kehamilan pada perempuan umur 20-54 Tahun muntah/ diare terus menerus di Gorontalo sebanyak 22,6%. Data yang diperoleh daridinas Kesahatan Provinsi Gorontalo jumlah ibu hamil selama tahun 2018 sebanyak 24.169 orang jadi sejumlah 5.462 (22.6%) ibu hamil mengalami gejala mual-muntah atau *hiperemesis gravidarum*.

Penatalaksanaan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil ada 2 cara yaitu dengan cara Farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian suplemen seperti B6, Antihistamin, Fenotiazhin, dan Odansentron (Primanita 2020). Selain obat-obatan, mual dan muntah pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan pengobatan tambahan, seperti penggunaan herbal / tumbuhan tradisional yang mudah didapat seperti jahe, daun *mint/peppermint*, lemon, dll. Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah dapat dikombinasikan dengan berbagai pengobatan. Selain obat-obatan, mual dan muntah pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan pengobatan tambahan, sepertipenggunaan herbal dan tumbuhan tradisional yang mudah didapat seperti jahe, daun *mint*, dan lemon. Metode pengobatan yang dapat digunakan salahsatunya dengan aromaterapi (Sunaeni 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen.* Penelitian dengan desain ini ditandai oleh pengukuran yang dilakukan berulang terhadap variabel dependen. Pengukuran berulang dapat dilakukan pada *pre-test* maupun *post-test*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga pada tanggal 16 Agustus 29 Agustus 2024. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian *Aromatherapy Peppermint* sedangkan variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah mual muntah pada ibu hamil trimester I. Populasi seluruh ibu hamil trimester I yang terdaftar padapasien rawat jalan di Puskesmas Telaga yang berjumlah 238 orang dengan jumlah sampel yaitu 30 Ibu hamil.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Klasifikasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Usia	<20 Tahun	15	5.6
		25 – 30 Tahun	11	83.3
		> 35 Tahun	4	13.3
2	Pendidikan terakhir	SD	5	16.7
		SMP	9	30.0
		SMA	13	43.3
		PT	1	3.3
3	Status Gravida	Tidak sekolah	2	6.7
		Primigravida	26	86.7
		Multigravida	4	13,3
	Total		**10**	**100**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang usia < 20 tahun sejumlah 15 orang (5.6%) dan yang terendahpada tingkat usia >35 tahun sejumlah 4 orang (13.3%). Pada kelompok pendidikan terakhir menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA sejumlah 13 orang (43.3%), dan yang terendah adalah pendidikan perguruan tinggi sejumlah 1 orang (3.3%). Pada kelompok status gravida, mayoritas responden berstatus primigravida sejumlah 26 orang (86.7%) dan yang paling rendah adalah multigravida sejumlah 4 orang (13.3%).

Analisis Univariat

Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I sebelum dilakukan Pemberian Aromatherapy *Peppermint*

Tabel 2. Frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I sebelum dilakukan Pemberian Aromatherapy Peppermint

Frekuensi Mual Muntah	Frekuensi *(n)*	Presentase (%)
Ringan (≤ 6 kali)	6	20.0
Sedang (7 – 12 kali)	17	56.7
Berat (>12 kali)	7	23.3
Total	**30**	**100%**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi Mualmuntah ibu hamil trimester I sebelum dilakukan pemberian *aromatherapy peppermint* adalah frekuensi sedang dengan mual-muntah 7-12 x dalam 24 jam sejumlah 17 orang (56.7%), sedangkan yang paling rendah adalah frekuensi ringan dengan mual muntah (≤ 6 kali selama 24 jam sejumlah 6 orang (20%).

Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I sesudah dilakukan Pemberian Aromatherapy *Peppermint*

Tabel 3. Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I sesudah dilakukan Pemberian Aromatherapy Peppermint

Frekuensi Mual Muntah	Frekuensi *(n)*	Presentase (%)
Ringan (≤ 6 kali)	23	76.7
Sedang (7 – 12 kali)	4	13.3
Berat (>12 kali)	3	10.0
Total	**30**	**100%**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi Mualmuntah ibu hamil trimester I sesudah dilakukan pemberian *aromatherapypeppermint* adalah frekuensi ringan dengan mual-muntah (≤ 6 kali selama 24 jam) sejumlah 23 oran (76.7%), sedangkan yang paling rendah adalah frekuensi beratdengan mual muntah (> 12 kali selama 24 jam) sejumlah 3 orang (10%).

Analisis Bivariat

Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian Aromatherapy Peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Telaga

Tabel 4. Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I

Kelompok	Pretest	Posttest	Δ	*P*
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	
Intervensi	9.00±3.151	6.00±2.983	3.00±3.480	0.000

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi yaitu pemberian *aromatherapy peppermint* mayoritas pasien mengalamimual muntah tingkatan sedang dengan rata-rata muntah 9x dalam sehari, dan setelah dilakukan intervensi frekuensi mual-muntah responden menurun denganrata-rata mual muntah 6x dalam sehari, hal ini menunjukkan terdapat selisih penurunan frekuensi mual muntah sebanyak 3x sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Berdasarkan hasil uji statisik non parametrik *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian Aromatherapy Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga (*p value. 0.000 < 0.05).*

PEMBAHASAN

Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I sebelum dilakukan Pemberian Aromatherapy *Peppermint*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rat-rata frekuensi Mualmuntah ibu hamil trimester I sebelum dilakukan pemberian aromatherapy peppermint adalah frekuensi sedang dengan mual – muntah 7-12 x dalam 24 jam sejumlah 17 orang (56.7%).

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa mual muntah (emesis gravidarum) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan muda atau pada trimester I kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagihari, tetapi dapat juga timbul setiap saat dan malam hari. Gejala mual ini biasanya berlangsung selama sekitar 10 minggu dan dirasakan sekitar 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir. Mual dan muntah sering terjadi, sekitar 60% - 70% kehamilan pada trimester pertama. Mual dan muntah pada masa kehamilan sering disebut dengan *morning sickness* karena sering terjadi pada pagi hari, namun mual dan muntah dapat terjadi setiap saat, bahkan sepanjang hari. Emesis gravidarum merupakan suatu kondisi mual yang kadang disertai muntah, tetapi frekuensi muntah tidak lebih dari 5 kali dalam sehari. emesis gravidarum merupakan kondisi ibu hamil trimester I dengan

perasaan pusing, perut kembung, badan terasa lemas disertai muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari (Fauzia, Wulandari, and Sawitry 2023).

Penelitian terkait oleh (Caron and Markusen 2024) menyatakan bahwa padaibu hamil trimester I beresiko 5 kali mengalami mual muntah dibandingkan dengantrimester lainnya, karena proses adaptasi fisologis selama kehamilan awal dan peningkatan hormon kehamilan (hcG) dan estrogen dengan OR : 5,2444.

Asumsi peneliti bahwa mual muntah hal ini terkait dengan gejala mual muntah yang paling sering dialami ibu pada pagi hari, ketika mencium aroma yangamis, dan setelah makan, selain itu sebagian besar ibu tidak mengetahui cara penanganan mual muntahnya, hanya meningkatkan istrahat untuk menurunkan mual-muntah yang dirasakannya. yang terjadi rata-rata terjadi pada pagi hari, kemudian setelah bangun tidur ibu merasa lemas, letih serta pusing dan selalu memegangi perut dan dadanya karena terganggu dengan rangsangan mual yang muncul. hal ini juga berkaitan dengan peningkatan hormon serta proses adaptasifisiologis selama kehamilan.

Pada kelompok responden dengan jumlah paling rendah adalah frekuensi ringan dengan mual muntah (≤ 6 kali selama 24 jam sejumlah 6 orang (20%). Halini terkait dengan konsumsi air kelapa pada ibu hamil, hal ini dilakukan secara turun temurun dengan saran dari orangtuanya bahwa air kelapa dapat menjadi solusi dalam mencegah rangsangan mual muntah, mengurangi frekuensi mual muntah serta mengatasi dehidrasi.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kannangara et al., 2022) Konsentrasi kalium, natrium, dan magnesium dari air kelapa meningkat seiring dengan kematangan. Natrium adalah salah satu mineral pentingbagi manusia. Kalium adalah elektrolit utama dalam air kelapa. Kandungan air kelapa dan elektrolit dapat menghidrasi tubuh ibu hamil, dapat meredakan kelelahan ibu hamil setelah beraktivitas, dan juga dapat membantu mengurangi emesis gravidarum trimester I.

Hasil uji analisis menyatakan bahwa air kelapa berpengaruh dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian yang sejalan dengan hasil didapatkan *p-value* 0,258. Dari hasil diatas, menunjukan bahwa *p-value* > alpha (0,05), sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan derajat mual muntah dengan pemberian air kelapa.

Asumsi peneliti bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi air kelapa mengalamipenurunan frekuensi mual dan muntah, dikarenakan air kelapa muda bisa membantu menjaga kadar pH dalam tubuh yang mampu membantu mengontrol kadar keasaman lambung (HCl) sehingga rangsangan mual dan muntah dapat dicegah dan teratasi.

Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I sesudah dilakukan Pemberian Aromatherapy *Peppermint*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi Mualmuntah ibu hamil trimester I sesudah dilakukan pemberian *aromatherapy peppermint* adalah frekuensi ringan dengan mual-muntah (≤ 6 kali selama 24 jam) sejumlah 23 orang (76.7%), hal ini terkait dengan *aromatherapy peppermint* yangdiberikan menimbulkan efek relaksasi pada ibu, mengurangi stress dan pikiranberlebihan tentang hal-hal yang dicemaskannya dalam menghadapi kehamilanserta kelahirannya nanti.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa mual dan muntah merupakan hasil stimulus yang terjadi di otak. Penyebab mual dan muntah ini tidak diketahui secara pasti, tetapi tampaknya berkaitan dengan tingginya kadar hormone hCG. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pemberian aromaterapi. Rasa mual pada awal kehamilan dapat juga diatasi dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan/relaksasi, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Salah satu aromaterapi untuk mengurangi rasa mual adalah aromaterapi Inhalasi *peppermint* (Prihatin 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2022) responden yang mengalami mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint paling dominan

mengalami mual tingkat berat dengan frekuensi mual sebanyak 11-15 kali. Frekuensi muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint paling dominan tingkat sedang dengan frekuensi muntah sebanyak 4-6 kali.

Pada kelompok yang paling rendah adalah frekuensi berat dengan mual muntah (> 12 kali selama 24 jam) sejumlah 3 orang (10%). Hal ini berkaitan dengankejadian obesitas pada ibu hamil, sehingga ibu hamil mengeluh kurang nyaman saat beraktivitas dan ketika beraktivitas tinggi ibu hamil timbul rangsangan mual dan muntah.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Pada ibu hamil dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) berlebih, konsentrasi estrogen akan menjadi lebih tinggi karena selain dihasilkan oleh ovarium, estrogen juga dihasilkan oleh jaringan perifer. Terdapat tiga jenis estrogen dengan jumlah bermakna yang ada dalam plasma wanita, yaitu estradiol, estron, dan estriol. Estrogen utama yang disekresikan oleh ovarium adalah estradiol, sedangkan estron dan estriol sebagian besar dibentuk di jaringan perifer sehingga insidensi hiperemesis gravidarum meningkat pada ibu hamil dengan IMT berlebih (Caron and Markusen 2024).

Selain memengaruhi produksi estrogen, ibu dengan IMT berlebih akan mengalami penumpukan lemak di jaringan adiposa yang berhubungan dengan meningkatnya reseptor progesteron. Sesuai dengan penelitian yang dilakukanpada tahun 2018, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan ekspresi reseptor progesteron dan dijelaskan bahwakejadian hiperemesis gravidarum meningkat pada ibu hamil dengan IMT berlebih.

Analisis Bivariat

Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian *Aromatherapy Peppermint* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan penjelasan kepada responden tentang tujuan pelaksanaan dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I diman rata-rata ibu bersifat kooperatif dan mau menandatangi *informed consent.* Identifikasi yang dilakukan peneliti pada pasien sebelum mendapatkan intervensi aromaterapi rata-rata mual terjadi pada pagi hari nyeri menjelang siang hari dengan dengan rata-rata mual muntah 9 kali dalam sehari,nampak ibu memegangi perutnya, dan terlihat lesu dan lemas setelah muntah, nafsu makan ibu berkurang karena mual muntah yang dialami, kemudian peneliti menjelaskan tentang aromaterapi *peppermint* yang dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Tahapan selanjutnya peneliti meminta ibu untuk mengatur posisi nyaman dalamposisi duduk atau berbaring, kemudian selama pelaksanaan penelitian ibu dianjurkan untuk tidak mengkonsumsi obat-obatan anti mual dan muntah, dan tidak dalam keadaan sangat lapar, kemudian peneliti mendekatkan tissue yang sudah diberikan aromaterapi *pepeppermint* tadi ± 3cm dari hidung ibu, dan penelitimeminta ibu untuk menarik nafas dalam dan minta ibu aromaterapi peppermint sejumlah 3x selama kurang lebih 15 menit, dengan 5 menit menghirup, 5 menit istrahat dan 5 menit kemudian dihirup kembali.

Terapi dilakukan sebanyak 1x /hari setiap pagi hari selama 7 hari, dan dilakukan selama ± 15 menit, dan setelah dilakukan intervensi frekuensi mual-muntah responden menurun dengan rata-rata mual muntah 6x dalam sehari, hal ini menunjukkan terdapat selisih penurunan frekuensi mual muntah sebanyak 3x sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pasien mengatakan setelah dilakukanterapi mual muntah berkurang, nafsu makan pasien meningkat dan meningkatkanrelaksasi atau kenyamanan klien setiap bangun pada pagi hari karena menurunnya rangsangan mual dan muntah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi yaitu pemberian *aromatherapy peppermint* mayoritas pasien mengalamimual muntah tingkatan sedang dengan rata-rata muntah 9x dalam sehari, dansetelah dilakukan intervensi frekuensi mual-muntah responden menurun dengan rata-rata mual muntah 6x dalam sehari, hal ini menunjukkan terdapat selisih penurunan frekuensi mual muntah sebanyak 3x sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Berdasarkan hasil uji statisik non parametrik *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian Aromatherapy Peppermint

Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga (*p value*. 0.000 < 0.05).

Sejalan dengan teori penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint ini sesuai dengan teori bahwa peppermint (daun mint) di ketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiriyaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah. Ibu hamil yang dapat mengatasi mual dan muntah yang terjadi, diharapkann dapat menjalani kehamilannya dengan tenang dan lancar, ibu dan bayi dalam keadaan sehat, tumbuh dan berkembang optimal (Suryani 2023).

Penatalaksanaan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil ada 2 cara yaitu dengan cara Farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian suplemen seperti B6, Antihistamin, Fenotiazhin, dan Odansentron (Primanita 2020). Selain obat-obatan, mual dan muntah pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan pengobatan tambahan, seperti penggunaan herbal / tumbuhan tradisional yang mudah didapat seperti jahe, daun *mint/peppermint*, lemon, dll. Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah dapat dikombinasikan dengan berbagai pengobatan. Selain obat-obatan, mual dan muntah pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan pengobatan tambahan, seperti penggunaan herbal dan tumbuhan tradisional yang mudah didapat seperti jahe, daun *mint*, dan lemon. Metode pengobatan yang dapat digunakan salah satunya dengan aromaterapi (Sunaeni 2022).

Aromaterapi merupakan tindakan terapautik non farmakologi dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika esensial dihirup. Maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi 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. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya. Seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual (Yulianto et al. 2023).

Aromaterapi yang sering digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum adalah *peppermint (Mentha pipperita).* Penelitian Tate (2021) yang berjudul *peppermint oil: A treatment for postoperative nausea* menunjukkan bahwa dengan menghirup uap minyak *peppermint* secara signifikan dapat mengurangi mual pasca operasi dan antiemetic farmatologis secara operasi ginekologi.

Peppermint berfungsi sebagai anti konvulasi. Salah satu mekanisme anti konvulasi adalah spasmolitik atau anti kejang kontraksi otot. *Peppermint* mempunyai aktifitas spasmolitik secara in vitro dan juga dapat menurunkan regangan otot skeletal. *Peppermint* memiliki tindakan anti-spasmodik, dengan efekmenenangkan pada otot-otot perut, saluran pencernaan dan uterus. *Peppermint* juga memiliki analgesic kuat (menghilangkan rasa nyeri), yang dimediasi sebagian,melalui aktivasi kappa-opiod reseptor. Aroma yang dihirup memiliki efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak (Sunaeni 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saragih (2022) pada ibu hamil trimester pertama didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh p=0,000. Penelitian Amilia (2019) dengan menggunakan uji paired sample t-test ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint dalam menurukan mual muntah ibu hamil p=0,000. Penggunaan aromaterapi peppermint secara teratur sesuai dosis yang dientukan akan berinteraksi dengan senyawa yang ada pada peppermint dengan sistem pencernaan ibu hamil.

Asumsi peneliti bahwa inhalasi peppermint efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Minyak atsiri peppermint dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk mengatasi emesisgravidarum pada ibu hamil, karena terbuat dari bahan alami sehingga tidak perlu khawatir untuk menggunakannya. Kandungan

minyak atsiri *peppermint* inhalasi hangat dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil,selain itu peppermint juga dapat memberikan perasaan nyaman saat menghirup aromanya dan membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil, sehingga baik sekali digunakan ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa tidak terdapat kesenjanganantara teori dengan hasil penelitian dikarenakan aromaterapi peppermint terbukti dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

KESIMPULAN

Rata-rata frekuensi Mual muntah ibu hamil trimester I sebelum dilakukanpemberian *aromatherapy peppermint* adalah frekuensi sedang dengan mual muntah 7-12 x dalam 24 jam. Rata-rata frekuensi Mual muntah ibu hamil trimester I sesudah dilakukanpemberian *aromatherapy peppermint* adalah frekuensi ringan dengan mual muntah (≤ 6 kali selama 24 jam). Terdapat Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian Aromatherapy Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga (*p value*. 0.000 < 0.05)*.*

DAFTAR PUSTAKA

[1] Asmiwatty Zahra Uar, Suchi Avnalurini Sharief, And Sundari. 2023. “Asuhan Kebidanan Antenatal Pada Ny. D Dengan Emesis Gravidarum.” *Window Of Midwifery Journal* 04(01):77–85. Doi: 10.33096/Wom.Vi.732.

[2] Caron, Justin, And James R. Markusen. 2024. “Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I The.” 12(1):1–23.

[3] Fauzia, Raina Lola, Dyah Ayu Wulandari, And Sawitry. 2023. “Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah.” *Jurnal bidan pintar* 4(1):29–35.

[4] Harismayanti, Ani Retni, And Nurjana Dilihama. 2023. “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hiperemesis Gravidarum Trimester 1 Wanita Di Ruang Rsia Sitti Khadidjah AIsyiah Obligent Polygorontalo City The Effect Of Lavender Aroma Therapy On The Frequency Of Nature Of.” *Jurnal Ilmu Kesehatam Dan Keperawatan* 1(3):57–65.

[5] Kemenkes. (2019). *Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak*. Kemenkes RI. Jakarta.

[6] Primanita, Ria Et Al. 2020. “Hubungan Stress Dengan Derajat Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Desa Sukobendu Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan.” *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan* 12(02):70–76.

[7] Prihatin. 2024. “Pengaruh Massage Effleurage Dan Endorphin Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii.” *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.* 4:5–24.

[8] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas RI). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan-Laporan Nasional. Jakarta.

[9] Sunaeni, Sunaeni. 2022. “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum.” *Jurnal Kebidanan Sorong* 2(1):1– 10. Doi: 10.36741/Jks.V2i1.163.

[10] Suryani. 2023. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di 3 Tpmb Wilayah Kerja PuskesmasWaluya Tahun 2023.”

[11] WHO. (2019). Prevalensi Kehamilan Beresiko. *Word Health Organization*.

[12] Yulianto, Anang Bekti, Sartoyo, Puspo Wardoyo, And Achmad Fariz. 2023. “Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu.” *Sereal Untuk* 8(1):51.