

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Mual dan Muntah: Literatur Review

Nita¹, Rr. Nindya Mayangsari², Besse Lidia³

¹⁻³ Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda

Email: ¹ita@gmail.com, ²nindyamayangsari@gmail.com, ³besse.lidia@yahoo.com

Email Penulis Korespondensi: nindyamayangsari@gmail.com

Article History:

Received Nov 28th, 202x

Accepted Dec 10th, 202x

Published Dec 15th, 202x

Abstrak

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang dapat diikuti oleh proses patologis yang dapat mengancam kesehatan ibu dan janin. Selama kehamilan, berbagai masalah dapat muncul yang tidak diinginkan oleh ibu hamil. Pada trimester pertama, keluhan yang sering ditemui antara lain mual dan muntah, hipersalivasi, pusing, mudah lelah, dada terasa terbakar (heartburn), peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, dan masalah psikologis. Mual adalah sensasi tidak nyaman yang berhubungan dengan dorongan untuk muntah, sementara muntah adalah pengeluaran isi lambung melalui mulut akibat spasme otot yang tidak terkendali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini merupakan tinjauan pustaka (*literature review*) yang menganalisis sejumlah artikel yang telah dipilih. Sebanyak sepuluh artikel ditelaah menggunakan metode penyaringan manual berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel yang diteliti adalah pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint berpengaruh terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Dapat disimpulkan bahwa pemberian minyak esensial peppermint berpengaruh dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: Aromaterapi, Peppermint, Ibu Hamil, Trimester I, Mual Muntah

Abstract

Pregnancy is a physiological condition that can be followed by pathological processes that may threaten the health of both the mother and the fetus. During pregnancy, various issues may arise that are undesirable for pregnant women. In the first trimester, common complaints include nausea and vomiting, hypersalivation, dizziness, fatigue, heartburn, increased frequency of urination, constipation, and psychological issues. Nausea is an uncomfortable sensation associated with the urge to vomit, while vomiting is the expulsion of stomach contents through the mouth due to uncontrolled muscle spasms. This study aims to determine the effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester. This research is a literature review that analyzes several selected articles. A total of ten articles were reviewed using manual screening methods based on inclusion and exclusion criteria. The variable studied is the effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester. The results indicate that peppermint aromatherapy has an effect on reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester. It can be concluded that the administration of peppermint essential oil is effective in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester.

Keywords: Aromatherapy, Peppermint, Pregnant Women, First Trimester, Nausea and Vomiting

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi), pembentukan plasenta, dan perkembangan janin. Emesis gravidarum merupakan keluhan yang umum terjadi pada kehamilan trimester pertama, yang ditandai dengan mual dan muntah. Sebagian besar kasus mual muntah pada kehamilan dapat diobati dengan pengobatan konvensional, termasuk pemberian obat anti muntah dan obat penenang. Namun, sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah yang berkelanjutan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit akibat dehidrasi. Meskipun mual dan muntah pada emesis gravidarum adalah hal fisiologis, jika tidak segera ditangani, kondisi ini bisa menjadi berbahaya [1].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hiperemesis gravidarum mencapai 12,5%, dengan angka kejadian yang bervariasi di berbagai negara. Sebagai contoh, kejadian ini tercatat 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Di Asia, negara-negara seperti Pakistan, Turki, dan Malaysia melaporkan angka kejadian yang lebih tinggi. Di Indonesia, prevalensi hiperemesis gravidarum berkisar antara 1% hingga 3% dari seluruh kehamilan. Di Indonesia, insiden mual muntah yang mengarah pada hiperemesis gravidarum tercatat 4 per 1000 kehamilan. Diperkirakan 50% hingga 80% ibu hamil mengalami mual muntah, dan sekitar 5% membutuhkan pengobatan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit. Sementara itu, angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia berkisar antara 1% hingga 3% dari seluruh kehamilan [2].

Aromaterapi, khususnya peppermint (*Mentha piperita*), sering digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum. Penelitian menunjukkan bahwa menghirup uap minyak peppermint secara signifikan dapat mengurangi mual pascaoperasi dan efektif sebagai antiemetik pada prosedur bedah ginekologi. Minyak peppermint secara signifikan mengurangi pembentukan plak sebesar 99% [3]. Peppermint memiliki sifat anti-konvulsan, salah satunya adalah kemampuannya untuk bertindak sebagai spasmolitik atau relaksan otot. Penelitian *in vitro* menunjukkan bahwa peppermint memiliki aktivitas spasmolitik dan dapat mengurangi ketegangan otot rangka. Mekanisme aksi lavender, yang juga sering digunakan sebagai terapi pelengkap untuk mual, telah dipelajari. Lavender bekerja sebagai spasmolitik dengan melepaskan enzim yang mengurangi kontraksi otot. Mekanisme aksi lavender, seperti halnya peppermint, diyakini terkait dengan komponen dominan linalool yang menghasilkan efek menenangkan [4].

Jika tidak ditangani dengan baik, mual muntah pada kehamilan dapat berkembang menjadi gejala yang lebih berat dan persisten, seperti dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, atau defisiensi nutrisi, yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Meskipun prevalensinya tinggi, banyak masyarakat yang masih mengandalkan pengobatan farmakologis untuk mengatasi kondisi ini. Akan lebih baik jika ibu hamil dapat mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan terapi non-farmakologis terlebih dahulu. Terapi pelengkap non-farmakologis bersifat murah, sederhana, aman, efektif, dan memiliki efek samping yang minimal. Bidan memiliki peran penting dalam menangani ibu hamil, salah satunya dengan memberikan layanan antenatal care dan konseling untuk mengurangi angka kejadian emesis gravidarum serta menurunkan tingkat morbiditas pada ibu hamil [5]. Peran suami juga sangat penting selama kehamilan. Suami diharapkan selalu "SIAGA" (Siap Antar Jaga), yang berarti selalu siap memberikan bantuan fisik dan psikologis kepada istri, seperti saat istri muntah atau membantu pekerjaan rumah tangga. Menjaga kenyamanan istri, kestabilan emosional, dan menghindari segala bentuk kekerasan, baik fisik maupun verbal, sangatlah penting [6].

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah Literature Review, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengkaji secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang telah ada dalam literatur akademik yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan ini bertujuan untuk merumuskan kontribusi teoritis dan metodologis berdasarkan analisis dari literatur yang ada, untuk memperluas pemahaman tentang pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap ibu hamil trimester I yang mengalami keluhan mual dan muntah.

2.2. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi dokumentasi, yang dilakukan dengan mengakses berbagai jurnal dan pustaka terkait melalui media elektronik seperti Google Scholar. Pencarian literatur dilakukan selama periode Januari hingga November 2024, untuk mengidentifikasi artikel yang relevan mengenai pengaruh pemberian aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I dengan keluhan mual dan muntah.

2.3. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penyusunan literature review ini, terdapat sepuluh artikel yang dipilih sebagai sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami keluhan mual dan muntah. Setiap artikel yang dianalisis mencakup berbagai jumlah sampel, mulai dari 2 orang hingga 46 orang, dengan distribusi sampel sebagai berikut: artikel pertama 2 orang, artikel kedua 46 orang, artikel ketiga 19 orang, artikel keempat 15 orang, artikel kelima 25 orang, artikel keenam 8 orang, artikel ketujuh 5 orang, artikel kedelapan 15 orang, artikel kesembilan 30 orang, dan artikel kesepuluh 38 orang.

2.4. Analisis

Analisis dilakukan terhadap sepuluh artikel yang terdiri dari satu jurnal internasional dan sembilan jurnal nasional. Semua artikel yang dianalisis menunjukkan adanya pengaruh positif dari pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Berbagai desain penelitian diterapkan, mulai dari penelitian kualitatif dengan studi kasus hingga penelitian quasi-eksperimental dan pre-eksperimental dengan analisis statistik seperti uji Wilcoxon dan SPSS. Semua artikel menunjukkan hasil signifikan terhadap pengurangan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil.

2.5. Variabel Penelitian

Seluruh artikel yang dianalisis dalam literature review ini mengkaji dua variabel utama, yaitu penggunaan aromaterapi peppermint dan pengurangan mual serta muntah pada ibu hamil trimester I.

2.6. Definisi Operasional

2.6.1. **Aromaterapi Peppermint:** Aromaterapi yang menggunakan minyak atsiri peppermint (*Mentha piperita*) untuk membantu mengatasi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Peppermint diketahui mengandung menthol yang memiliki sifat antiemetik.

2.6.2. **Mual dan Muntah Trimester I:** Kondisi yang terjadi pada ibu hamil pada trimester pertama, yang ditandai dengan gejala mual dan muntah yang dapat berlanjut hingga hiperemesis gravidarum jika tidak ditangani dengan tepat.

2.7. Alat dan Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah studi literatur yang melibatkan tinjauan terhadap 10 jurnal yang relevan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian artikel di Google Scholar, yang kemudian dikelompokkan dan dianalisis berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian serta tahun terbitnya artikel.

2.8. Database Pencarian

Pencarian literatur dilakukan pada bulan Januari hingga November 2024, dengan menggunakan berbagai sumber data sekunder, termasuk jurnal nasional dan internasional yang tersedia di database elektronik seperti Science Direct, ProQuest, dan Google Scholar.

2.9. Kata Kunci

Proses pencarian literatur menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "Aromaterapi Peppermint", "Ibu Hamil", "Emesis Gravidarum", dan "Trimester I", yang dipadukan dengan operator Boolean (AND, OR, NOT) untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

2.10. Proses Seleksi Literatur

Seleksi literatur dilakukan dengan menggunakan strategi PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study design). Dari hasil pencarian awal, ditemukan 412 artikel yang relevan, yang kemudian diseleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, menghasilkan 10 artikel yang digunakan dalam studi ini. Artikel yang tidak sesuai dengan kriteria, seperti literatur review yang tidak membahas topik sesuai atau menggunakan bahasa selain bahasa Indonesia dan Inggris, dikeluarkan dari daftar.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 8; Nomor 1; Tahun 2025; Halaman 193-206

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis	Tahun	Vol. No	Judul	Metode (Design, Populasi Variabel)	Hasil penelitian	Database
1	Mahduroh,irma jayatmi,Hidayani	2024	Vol 4 nomor 3	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2024	Eksperiment Populasi : Penelitian dilakukan di Puskesmas Pulo Ampel dan dilakukan pada bulan April tahun 2024. Hasil: kedua responden mengalami penurunan (intervensi aromaterapi peppermint) Variabel : Aromatherapy mual dan muntah pada ibu hamil TM I	Penelitian Usila menunjukkan hasil bahwa minyak peppermint terbukti efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil, dimana hal ini dibuktikan dengan uji statistik diperoleh nilai P 0,011 dan reratapenurunan 10,00.	Google scholar
2	YosiYusrotul Khasanah	2023	VOL.15 NO.4	Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di PMB Bidan Iis Rosmalia	Desain: pendekatan kuantitatif Populasi: Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan didapatkan sampel berjumlah 15 orang ibu hamil trimester 1 Variabel: Aromatherapy dan mual dan muntah pada ibu hamil TM I	Uji Paired Sample Test dengan tingkat signifikansi $\alpha= 0,005$ diperoleh hasil p value = 0,000 yang berarti $p<0,05$ yaitu H1 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap penurunan Hiperemesis Gravidarum Di PMB Bidan IIS Rosmalia	Google scholar
3	Sunaeni, Diana Sentuf	2022	Vol 2, No 1	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum	Desain: quasi eksperiment Populasi: Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil yang mengalami emesis sebanyak 19 ibu, sampel didapatkan 19 ibu. Aromatherapy dan mual dan muntah pada ibu hamil TM I	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum (Sigs 0,0187 $>\alpha = 0,05$ atau 5%) Di PMB Neli Kusriyanti Kotabumi Lampung Utara. Penelitian telah di lakukan pada bulan Mei – Juni 2021.	Google scholar

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 8; Nomor 1; Tahun 2025; Halaman 193-206

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

4	Nisa Septiana	2021	Vol 1, No 1	Pengaruh pemberian inhalasi peppermint terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Neli Kuariyanti	Desain: quasi eksperiment Populasi: Penelitian telah di lakukan pada bulan Mei – Juni 2021. Penelitian ini di lakukan pada 15 responden di PMB Neli Kusriyanti. Aromatherapy dan mual dan muntah pada ibu hamil TM I	Hasil analisis diperoleh p-value = 0.000 (<0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor emesis sebelum dan setelah diberikan aromaterapi peppermint dengan rata-rata penurunan 4,88	Google scholar
5	Wilanda	2024	Vol 12, No 1	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya.	Desain: quasi eksperiment Populasi: Sampel penelitian ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum berjumlah 25 orang. Aromatherapy dan mual dan muntah	Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) sebagian besar mual muntah responden berada pada kategori sedang sebanyak 8 responden	Google scholar
6	Desi Usila	2021	Vol 8, No 2	Efektifitas Pemberian Aromaterapi <i>Peppermint</i> Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo	Desain: quasi eksperiment Populasi: pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> yang berjumlah 15 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25-31 Maret 2022. Aromatherapy dan mual dan muntah	Implementasi akhir dari pemberian aromaterapi peppermint ke - 5 subjek mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah sebanyak 3 - 6 kali dari sebelum dilakukan pemberian dengan frekuensi mual dan muntah 5 - 9 kali. Frekuensi mual dan muntah menjadi 2 - 3 kali	Google scholar

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 8; Nomor 1; Tahun 2025; Halaman 193-206

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

7	Tutik Rahayuningsih	2020	Volume 7 No. 2	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi	Desain: deskriptif kualitatif Populasi: populasi penelitian adalah ibu hamil trimester I sebanyak 5 subjek. Aromatherapy dan mual dan muntah	Hasil penelitian diketahui skor rata-rata sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebanyak (3,20) dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint sebanyak (2,13). Berdasarkan hasil uji statistic terdapat pengaruh sebelum diberikan aromaterapi dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint (p-value 0,000).	<i>Google scholar</i>
8	Hanifa Zaini.	2023	Volume 06, No. 01	Pengaruh pemberian <i>Aromaterapi peppermint</i> terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I	Desain: quary eksperiment Populasi: Populasi pada penelitian ini adalah jumlah seluruh ibu hamil trimester I yang berada Di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi. Yang berjumlah 15 sampel. Aromatherapy dan mual dan muntah pada Ibu hamil TM I	Hasil dari penelitian dengan menunjukkan nilai signifikan 0,001, dan penurunan intensitas pada mual muntah ibu hamil. Pada penelitian ini sebelum dilakukan analisis bivariat dilakukan uji normalitas data menggunakan Saphiro Wilk, hasil p value > 0,005 (0,720) maka dinyatakan data berdistribusi	<i>Google scholar</i>
9	Dewi Fitriana Anggrawati	2023	Vol. 10 No. 2	Evektivitas essensial oil peppermint terhadap morning sickness Trimester I di puskesmas padurenan kota bekasi	Desain: purposive sampling. Populasi: Sampel berjumlah 30 responden Aromatherapy: mual dan muntah pada ibu hamil TM I	Hasil uji paired Sample test diperoleh nilai p value = 0,000 yang artinya ada pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap penurunan Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Bidan Iis Rosmalia.	<i>Google scholar</i>

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 8; Nomor 1; Tahun 2025; Halaman 193-206

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

10	Heni Frilasari	2023	Volume 10 (2)	Pengaruh pemberian <i>Aromaterapi peppermint</i> terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I	Desain: quasi eksperimental, Populasi: periode Januari – Mei keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebanyak 40 ibu hamil. Aromatherapy: dan mual dan muntah pada ibu hamil TM I	Pengambilan data menggunakan lembar observasi Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24) sebelum dan sesudah intervensi. Kemudian diuji menggunakan SPSS dengan analisis uji Wilcoxon. Hasil dari penelitian dengan menunjukkan nilai signifikan 0,001	<i>Google scholar</i>
----	----------------	------	------------------	---	--	--	-----------------------



2.11. Tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *peppermint*

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang dapat diikuti proses patologis pada ibu hamil, dan akan muncul dengan seiringnya perubahan fisiologis diantaranya rasa mual dan muntah. Hiperemesis Gravidarum adalah gejala mual dan muntah secara berlebihan pada kehamilan, terjadi pada enam minggu setelah hari pertama haid, atau pada kehamilan trimester I. Mual (nausea) dan muntah (emesis) pada ibu hamil sering disebut dengan emesis gravidarum atau disebut dengan morning sickness. Mual muntah saat hamil atau Emesis Gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Gejala ini kurang lebih terjadi selama 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu [7]. Tidak semua ibu hamil mengalami Nausea (Morning sickness), Namun sebagian ibu hamil mengalami Nausea sepanjang waktu, apalagi ibu yang kekurangan nutrisi, dan ibu yang suka dengan junk food. Nausea dapat menyebabkan rasa tidak ingin makan karena khawatir akan muntah, sehingga menyebabkan dehidrasi. Ada beberapa cara untuk meredakan Nausea salah satunya dengan mengandalkan sense of smell menggunakan aromatherapy peppermint. Daun mint (*Mentha piperita L.*) merupakan salah satu tanaman herbal aromatik penghasil minyak atsiri yang disebut minyak permen (*peppermint oil*). Morning sickness merupakan hal yang mengkhawatirkan bagi ibu serta keluarga karena dengan adanya Morning sickness dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, ignorance sehingga dapat mengganggu aktifitas ibu apalagi disertai dengan mual dan muntah yang menyebabkan makanan yang sudah dimakan dikeluarkan kembali [8].

Aromaterapi peppermint termasuk dalam marga labiatae yang memiliki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma yang dingin menyegarkan dan bau mentol yang mendalam, peppermint mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang andal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut, diare sembelit, sakit kepala dan pingsan. Aromaterapi memberikan 13 ragam efek bagi penghirupnya. Seperti ketenangan, kesegaran bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Inhalasi Peppermint menunjukkan bahwa intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama sesudah diberikan inhalasi peppermint rata-rata sebesar 2,75. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan aromaterapi inhalasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa aromaterapi inhalasi peppermint efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah [9].

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil mengalami mual dan muntah kategori sedang, sesudah diberikan aromaterapi peppermint sebagian besar mengalami mual dan muntah kategori ringan sebanyak 6 orang (40%). Ibu hamil yang sebelumnya mengalami mual dan sebagian besar mengalami mual dan muntah kategori sedang sebanyak 7 orang (46,7%). Pada kunjungan pertama yang telah dilakukan tanggal 20 april 2022 pada ibu hamil trimester 1 dengan usia kehamilan 12 minggu bahwa ibu mengatakan sedang mengalami mual dan muntah dan sering terjadi pada Sore hingga malam hari, keluhan ini sudah dirasakan semenjak usia kehamilan 4 minggu. Hal ini selaras menurut teori muntah adalah gejala yang wajar dan sering terdapat pada trimester 1 kehamilan [10].

Berdasarkan teori tersebut juga didukung penelitian menyatakan 50-90% wanita hamil akan mengalami mual dan muntah selama trimester pertama, 28% mengalami mual saja, sedangkan 52% mual dan muntah. Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari,) 4 disebut juga dengan morning sickness, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada siang dan malam hari. Sekitar 50-60 % kehamilan disertai dengan mual dan muntah, dari 360 wanita hamil, 2% diantaranya mengalami mual dan muntah dipagi hari dan sekitar 80% mengalami mual dan muntah sepanjang hari. Pada kasus Ny.I, penulis juga melakukan pengkajian dengan melakukan pemeriksaan fisik untuk mendapatkan hasil mengenai kesehatan pasien, yaitu: Tekanan darah: 110/80 mmHg, Pernafasan : 20x/i, suhu : 36,°C, denyut nadi: 70x/i, Leopold 1: Ballotement +, pada pemeriksaan fisik ini tidak terdapat kelainan, seperti : Lemas, lunglai, bengkak pada wajah, ada perubahan kulit, kram pada perut bagian bawah [11].

Pemeriksaan kehamilan dilakukan sesuai dengan teori Pelayanan antenatal dinilai berkualitas apabila pelayanan antenatal tersebut telah memenuhi standar yang telah ditetapkan pemerintah, yaitu 10 T (timbang berat badan dan ukur tinggi badan, ukur tekanan darah, nilai status gizi (ukur lingkaran lengan atas/ LiLa), ukur tinggi fundus uteri, tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ), skrining status imunisasi tetanus dan pemberian imunisasi tetanus bila diperlukan, pemberian tablet tambah darah, pemeriksaan laboratorium sederhana (rutin/khusus), tatalaksana/penanganan kasus, temu wicara/ konseling). Berdasarkan hasil kajian kasus Ny.I dapat disimpulkan bahwa ibu sedang mengalami mual dan muntah dengan usia kehamilan 12 minggu. Pada kasus ini selaras, bahwa assesment menunjukkan tindakan "menilai". Penelitian ini akan berujung pada kesimpulan terhadap sesuatu untuk ditindaklanjuti. Pada kasus ini pasien tidak menunjukkan adanya tanda kegawatdaruratan sehingga tidak memerlukan tindakan segera [12].

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dilakukan pada kasus Ny.I penulis menetapkan beberapa rencana asuhan, yaitu memberikan terapi Non Farmakologi pada pasien berupa Aromaterapi Peppermint untuk mengatasi mual dan muntah. Hal ini sesuai dengan penelitian mengatakan Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Hasil penelitian mengatakan bahwa ibu yang mengalami mual muntah sebelum diberikan aromaterapi mengalami mual muntah dalam sehari sebanyak 3-4 kali merasakan mual paling sedikit 1 kali/hari dan terbanyak 8 kali/hari. Sebagian besar (61,0%) responden mengalami mual ringan, sedangkan setelah diberikan aromaterapi mengalami mual muntah dalam sehari sebanyak 1-2 kali, dan paling rendah tidak ada yang mengalami mual serta terbanyak 4 kali/hari. Hanya setengah (58,5%) dari responden mengalami mual ringan. Pada rencana asuhan edukasi pola aktivitas pada Ny.I dari hasil yang sudah didapatkan pasien hanya bekerja sebagai IRT, pasien juga melakukan pekerjaan rumah hanya semampunya. Hal ini benar adanya seperti penelitian pekerjaan atau aktivitas bagi ibu hamil bukan hanya pekerjaan keluar rumah atau institusi tertentu, tetapi juga pekerjaan atau aktivitas sebagai ibu rumah tangga didalam rumah, termasuk pekerjaan sehari-hari didalam rumah dan juga mengasuh anak. Sering ada rekomendasi untuk mengurangi aktivitas pada ibu hamil dikarenakan akan meningkatkan mual dan muntah [13].

Berdasarkan hasil asuhan yang didapatkan dari Ny.I kunjungan hari pertama dan kedua yang telah dilakukan, ibu mengatakan mengalami mual muntah dan sudah mulai berkurang dengan pemberian aromaterapi peppermint. Pemberian aromaterapi peppermint ini dilakukan dengan 3 kali kunjungan dalam 7 hari disertai dengan mengajarkan ibu cara pemakaian aromaterapi peppermint [14]. Hari pertama, hari kedua dan hari ketiga dilakukakan pemantauan melalui online/WA dan ibu mengatakan sesudah memakai aromaterapi peppermint keadaan menjadi lebih baik dan mual muntah sudah mulai berkurang. Hasil dari observasi yang dilakukan selama 3 hari dimasukkan kedalam tabel checklist mual muntah untuk melihat tingkat keberhasilan dari aromaterapi peppermint. Dan dari hasil yang telah dikumpulkan bahwa benar aromaterapi peppermint dapat membantu mengurangi mual muntah yang dirasakan ibu [15].

Frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebesar 9,00 dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint sebesar 6,00. Perbedaan frekuensi mual muntah berdasarkan uji wilcoxon diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu Semarang yang dapat dilihat dan selisih sebelum dan sesudah intervensi yaitu $3 \pm 0,11$. Hasil penelitian menunjukkan mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint memiliki rata – rata 9,00. Rata – rata pada saat sebelum diberikan aromaterapi peppermint adalah 9 yang artinya dapat dikategorikan kebanyakan ibu hamil masih mengalami mual muntah sedang dengan ciri – ciri ibu terlihat lemah, nafsu makan sedikit berkurang dan aktifitasnya sedikit terganggu [16].

Hasil penelitian menunjukkan mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint memiliki rata – rata 6,00, dengan frekuensi mual muntah terendah 5, frekuensi mual muntah tertinggi

7 dan standar deviasi $\pm 0,676$. Rata – rata pada saat sesudah diberikan aromaterapi peppermint adalah 6 yang artinya dapat dikategorikan kebanyakan ibu hamil mengalami mual muntah ringan dengan ciri – ciri ibu terlihat lemah dan lidah mengering, namun nafsu makan sudah seperti normal kembali dan frekuensi mual muntah menurun. Ibu menyukai aromaterapi yang diberikan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan hasil yang diperoleh p value sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value 0,000 yaitu nilai p-value $\leq 0,05$ berarti secara statistik ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I, Pengaruh aromaterapy papermint diberikan selama 7 hari secara berturut-turut dengan minyak atsiri didalam aromaterapi peppermint memiliki kandungan menthol dan methanol serta cara pemberian aromaterapi peppermint menggunakan tissue yang diberikan 2-3 tetes minyak peppermint dan dihirup sebanyak 3 kali pernapasan diulangi sampai 5 menit [17].

Kandungan utama daun mint adalah minyak atsiri yang komponennya terdiri dari menthol, monoterpen lainnya termasuk menthone (10-40%), mentil asetat (1-10%), menthofuron (1-10%), cincol (eucalyptol, 2-13%) dan limonene (0,2-6%). Monoterpen seperti pinene, terpinene, myrcene, β -caryophyllene, piperitone, piperitenon, piperitone oksida, pulegone, eugenol, menthone, isomenthone, carvone, cadinene, dipentene, linalool, α -phellendrene, ocimene, sabinene, terpinolene, γ -terpinene, fenchone, ρ -menthane dan β -thujone juga hadir dalam jumlah kecil. Selain itu daun mint juga mengandung flavonoid, phenolic acids, triterpenes, vitamin C dan provitamin (precursor vitamin) A, mineral fosfor, besi, kalsium, dan potasium. Minyak atsiri dalam industri digunakan sebagai antibakteri, antifungi, antiseptik, pengobatan lesi, antinyeri, dapat digunakan sangat luas dan spesifik, khususnya dalam berbagai bidang industri. Banyak contoh kegunaan minyak atsiri, antara lain dalam industri kosmetik (sabun, pasta gigi, sampo, dan losion), dalam industri makanan digunakan sebagai bahan penyedap atau penambah cita rasa, dalam industri pasrfum sebagai pewangi dalam berbagai produk minyak wangi, dalam industri bahan pengawet bahkan digunakan pula sebagai insektisida [18].

Kondisi responden sebelum diberikan aromaterapi mengalami mual muntah sedang tetapi masih bisa melakukan aktivitas di rumah. Cara mengatasi mual muntah yang dialami ibu yaitu dengan minum teh dan makan permen, sedangkan sesudah diberikan aromaterapi peppermint mual muntah ibu hamil berkurang menjadi mual muntah kategori ringan. Terapi aromaterapi peppermint dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil, terapi ini dapat diberikan selama 5 menit setiap hari. Cara kerja aromaterapi peppermint dapat mempengaruhi saraf olfaktorius yang kemudian akan dikirim ke sistem limbic. Stimulan yang di kirim ke sistem limbic akan merangsang hipotalamus yang kemudian akan merangsang saraf vagus. Saraf vagus akan menyampaikan impuls parasimpatis ke jantung sehingga terjadilah penurunan frekuensi dan kontraktilitas jantung [19].

Penelitian pengaruh pemberian aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester I dengan hasil p-value (0,001) < (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Didapatkan penurunan sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebanyak (3,20) dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint sebanyak (2,13). Berdasarkan hasil uji statistic terdapat pengaruh sebelum diberikan aromaterapi dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint (p-value 0,000) [20].

Sejalan dengan penelitian Hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh p-value 0,001. Penelitian pengaruh sebelum diberikan aromaterapi dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint (p-value 0,000). Penelitian hasil uji Paired samples test diperoleh p-value 0,000. Kemampuan daun peppermint dalam menurunkan mual muntah dalam kehamilan salah satunya diduga berhubungan dengan kandungan minyak atsiri yang terdapat didalamnya yaitu jenis α -, β -pinenelimonene 1,8-

cineole. Menthol merupakan komponen minyak essential utama yang terkandung dalam peppermint, disamping minyak essential lain seperti limonene (1.0-5.0%), cineole (3.5-14.0%), menthone (14.0-32.0%), menthofuran (1.0 -9.0%), isomenthone (1.510.0%), menthyl acetate (2.8-10.0%), isopulegol (0.2%), menthol (55.0%), pulegone (4.0%) and carvone (max. 1.0%) [20].

Kejadian hyperemesis pada ibu hamil salah satu adalah dipicu karena pertumbuhan bakteri *Helicobacter pylori*. Minyak dan Menthol yang terkandung dalam peppermint juga mempunyai aktivitas antibakteri untuk golongan bakteri gramnegative dan gram positif. Studi in vitro lainnya pada guinea pig dan kelinci menyatakan bahwa peppermint berperan dalam relaksasi spasm otot polos gastrointestinal akibat kekurangan kalsium pada usus besar dan usus halus. Menurut peneliti Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah sebelum dan sesudah diberikan peppermint. terapi komplementer dengan menggunakan tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan yaitu peppermint [19-20].

Peppermint juga diketahui bisa menjadi obat yang amandan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang memiliki efek anastesi ringan untuk meringankan kejang perut atau kram. Daun mint juga memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah dan memperlancar sistem pencernaan. daun mint mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. sebelum pemberian aromaterapi peppermint memiliki median Mual muntah (nilai PUQE) 10, sedangkan setelah diberikan diberikan aromaterapi peppermint memiliki median Mual muntah (nilai PUQE) 7,75. Berdasarkan hasil analisis wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai p-value 0,0001 dimana 0,000 [18].

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Frekuensi mual muntah sebelum intervensi cenderung berada pada kategori sedang, sementara setelah pemberian aromaterapi peppermint, mayoritas ibu hamil mengalami penurunan intensitas ke kategori ringan. Hasil uji statistik, seperti uji Wilcoxon, menunjukkan nilai p-value $< 0,05$, yang membuktikan adanya pengaruh signifikan dari aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah. Kandungan minyak atsiri dalam peppermint, khususnya menthol, memiliki efek antispasmodik, karminatif, dan anastesi ringan yang mampu meredakan kejang pada saluran pencernaan, memperlancar sirkulasi, dan mengurangi rasa mual. Aromaterapi peppermint juga bekerja melalui stimulasi saraf olfaktorius yang memengaruhi sistem limbik, sehingga memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Dengan demikian, terapi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum, mendukung aktivitas sehari-hari ibu hamil, dan meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Agoesta Pralita Sari, Isnaini Novitasari, & Alfina Meila Dwi Cahyani. (2024). Kejadian Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Suciharjo Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), 19–25. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i2.41>
- [2]. Akbarini, O. F., Lestari, S. D. T., & Lamana, A. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon dan Lavender Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Mitra Indonesia*, 1(November), 28–33.
- [3]. Anggrawati, D. F., Siauta, J. A., & Suprihatin, S. (2023). Efektivitas Essential Oil Peppermint Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di puskesmas Padurenan Kota Bekasi. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 205. <https://doi.org/10.31602/ann.v10i2.13354>
- [4]. Anjela Sinaga, M., Dwienda Ristica, O., & Widya Sari, I. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Di Pmb Ernita Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 3(1), 1–7. <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt>
- [5]. Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- [6]. Fatikhah, F. (2022). Literatur Review: Intervensi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Emesis Gravidarum. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.153>
- [7]. Fauzia, R. L., Ayu Wulandari, D., & Sawitry, S. (2023). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Bangetayu. *Jurnal Bidan Pintar*, 4(1), 425–434. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v4i1.1685>
- [8]. Frilasari, H., Mardiyana, R., Putri, V. E., & Friska, A. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan Arrahma*, 1(2), 5–11.
- [9]. Hatta, M., & . N. (2022). Manfaat Aroma Terapi Peppermint Untuk Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Desa Seputih Raman Lampung Tengah Tahun 2022. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(2), 188–196. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.8542>
- [10]. Jayatmi, I. (2024). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2024*. 4, 7060–7069.
- [11]. Khasanah, Y. Y., Yulia, A., Dini, R., Sari, H. P., & Nurdiani, S. (2023). aromaterapi, peppermint, hyperemesis gravidarum, hamil TM 1 C. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 544–552.
- [12]. Oktavia, M., Haryono, I. A., & Suhartati, S. (2023). Literatur Review: Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Pengurangan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Surya Medika*, 9(2), 91–96. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5670>
- [13]. Rochkmana, M. J., Hapsari, E. T., & Boediarsih, B. (2023). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 68. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.682>
- [14]. Sentuf, D. (2022). *163-Article Text-815-3-10-20220307*. 2(1), 1–10.
- [15]. Septiana, N., Sagita, Y. D., Puspita, L., & Sanjaya, R. (2021). Pengaruh Pemberian Inhalasi Peppermint Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Neli Kusriyanti Kotabumi Lampung Utara. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 194–202.
- [16]. Usila, D., Masthura, S., & Desreza, N. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak

- Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 887–897.
- [17]. Usti Fina Hasanah Hasibuan, Meity Christiani², A. H. S. N., & Women, P. (2021). *Jurnal Kebidanan PENGARUH AROMATERAPI PEPERMINT TERHADAP PENURUNAN PENDAHULUAN Kehamilan yaitu suatu proses yang mengganggu matarantai yang bersinambungan dan Kehamilan beberapa dapat perubahan menyebabkan fisiologis karena perubahan hormonal pada wanita. XIII(02), 255–264.*
- [18]. Website, A., Wilayah, D., Pmb, K., Kabupaten, H., Provinsi, T., Alifah, B. S., & Sugiantini, T. E. (2024). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I INFORMASI ABSTRACT Korespondensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 2024.
- [19]. WILANDA, F., PURNAMA EKA SARI, W. I., & SUSANTI, E. (2024). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 82–90. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6196>
- [20]. Zaini, H. S., Silvia, E., & Fitri Halawa, D. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi. *Journal on Education*, 06(01), 3730–3745.