

**PENGARUH AROMATERAPI PEPPERMINTT TERHADAP MUAL DAN MUNTAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK HJ. NIRMALA PASAR III
KRAKATAU KECAMATAN MEDAN TIMUR**

Jitasari Tarigan Sibero¹, Dewi Sartika², Afrahul Padilah Siregar³

^{1,2,3} *Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia*
Penulis korespondensi: jitasari76@gmail.com

ABSTRACT

Background: pregnancy is a physiological condition that begins with intrauterine fetal growth and development and begins from conception to delivery. The period of pregnancy can occur in crisis conditions that require psychological and physiological adaptation of the mother. One of the changes that occur in pregnant women in the first trimester is nausea and vomiting which usually occurs in the morning but can occur at any time even at night. Nausea and vomiting occur in 60% -80% of primigravidas and 40% -60% of multigravidas. This feeling of nausea is caused by increased levels of the hormones estrogen and HCG in the serum. **Objective:** this study was to determine the effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Hj Nirmala Clinic. **Method:** this type of research is a quasi experimental study using the One Group Pre-post Test Design approach. This research was conducted in September 2020. The sample in this study was 10 people. This statistical test analysis uses the Wilcoxon Sign Rank Test. **Results:** This study used a statistical test, obtained a p-value of 0.002 <0.05, so that there is an effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Hj Nirmala Clinic. **Conclusio:** Research shows that there is a significant effect between peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women. It is hoped that it can increase promotive and preventive efforts, especially regarding antenatal care. Efforts that can be made include non-pharmacological therapy to reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women, one way that pregnant women can reduce nausea and vomiting is by inhaling peppermint aromatherapy.

Keywords : Peppermint Aromatherapy, Pregnant Women, Nausea And Vomiting

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang diawali dengan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin dan dimulai sejak konsepsi sampai persalinan. Masa kehamilan dapat terjadi kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis ibu. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil di Trimester I salah satunya adalah mual dan muntah yang biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat timbul setiap saat bahkan saat malam hari.

Mual (*nusea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala awal dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari. Gejala-gejala

ini umumnya berlangsung selama sekitar 10 minggu. Banyak ibu mengalami mual di pagi hari, yang sering disebut sebagai "morning sickness", tetapi beberapa juga mengalami rasa mual sepanjang hari. Mual biasanya terjadi pada trimester pertama kehamilan, yaitu tiga bulan pertama. Sekitar 50% calon ibu yang baru hamil mengalami mual dan muntah ini sekitar 2 minggu setelah tidak mengalami menstruasi. Penyebab utamanya adalah peningkatan hormon HCG (Human Chorionic Gonadotrophin), yaitu hormon manusia yang mengindikasikan keberadaan "manusia lain" dalam tubuh ibu. Selain itu, ada juga dugaan bahwa penyebab mual bisa berhubungan dengan infeksi parasit. (1).

Peningkatan kadar hormon selama kehamilan dapat menyebabkan gejala mual di pagi hari, yang umumnya disebut morning sickness. Gejala ini umumnya dialami oleh lebih dari separuh wanita hamil karena dampak peningkatan hormon estrogen, dan sering kali intensitasnya berkurang seiring berjalannya usia kehamilan. Gejala serupa juga bisa muncul pada wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal atau menjalani terapi hormonal tertentu (2).

Mual dan muntah umumnya terjadi pada 60%-80% wanita hamil primigravida dan 40%-60% wanita hamil multigravida. Dalam satu dari seribu kehamilan, gejala ini bisa menjadi lebih parah. Mual ini disebabkan oleh peningkatan kadar hormon estrogen dan HCG dalam darah. Biasanya, wanita dapat beradaptasi dengan kondisi ini, tetapi dalam kasus mual dan muntah yang parah, gejala ini bisa berlangsung hingga 4 bulan. Aktivitas sehari-hari terganggu dan kesejahteraan umum menurun. Kondisi ekstrem ini dikenal sebagai hyperemesis gravidarum. Tingkat keluhan gejala dan perubahan fisiologis menentukan seberapa parah penyakit ini. (3).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2017, insiden AKI mencapai 126 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2016, sejumlah negara di Sub-Sahara Afrika berhasil mengurangi setengah tingkat kematian ibu sejak tahun 1990. Wilayah lainnya, termasuk Asia dan Afrika Utara, juga mencatat kemajuan yang lebih signifikan. Antara tahun 1990 dan 2015, rasio kematian ibu global (jumlah kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup) hanya menurun sebesar 2,3% per tahun. Namun, tren ini mengalami percepatan sejak tahun 2000. Beberapa negara bahkan mencatat penurunan tahunan kematian ibu di atas 5,5% antara tahun 2000-2010 (4).

Berdasarkan laporan profil kesehatan Kabupaten atau Kota tahun 2015, terdapat 205 kasus kematian ibu yang tercatat, angka ini lebih rendah daripada data tahun 2016 yang mencapai 239 kematian. Tahun 2017, jumlah kematian ibu tertinggi tercatat di

Kabupaten Labuhanbatu dan Kabupaten Deli Serdang dengan 15 kasus kematian masing-masing, diikuti oleh Kabupaten Langkat dengan 13 kasus, serta Kabupaten Batu Bara dengan 11 kasus. Di sisi lain, jumlah kematian ibu paling rendah tahun 2017 tercatat di kota Pematang Siantar dan Gunungsitoli, masing-masing hanya 1 kasus kematian. Jika mengonversi jumlah kematian ibu menjadi angka kematian ibu (AKI), angka kematian ibu (AKI) di Sumatera Utara pada tahun tersebut mencapai 85 per 100.000 kelahiran hidup (5).

Penanganan mual dan muntah selama masa kehamilan dapat ditempuh melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan berbagai jenis obat, baik secara individu maupun dalam kombinasi, untuk meredakan gejala mual dan muntah pada kehamilan. Beberapa jenis obat yang umumnya dipergunakan untuk mengatasi gejala tersebut meliputi vitamin, antihistamin, antikolinergik, antagonis dopamin, fenotiazin, butirofenon, antagonis serotonin, dan kortikosteroid. Namun, penting untuk memastikan bahwa semua obat yang digunakan telah melewati uji keamanan dan efektivitas sebelum direkomendasikan dalam praktik klinis (6).

Banyak ibu lebih memilih pendekatan non-farmakologis dalam mengatasi mual dan muntah yang mereka alami selama kehamilan, karena mereka cemas mengenai dampak yang mungkin timbul dari penggunaan obat-obatan terhadap perkembangan janin. Menurut suatu laporan, sebanyak 61% dari ibu yang menghubungi Motherisk NVP Helpline mengungkapkan bahwa mereka menggunakan terapi komplementer dan alternatif guna mengurangi gejala mual dan muntah, sementara hanya 8% yang memilih terapi berbasis obat. Beberapa pendekatan non-farmakologis yang umum diterapkan untuk mengatasi masalah ini melibatkan penggunaan berbagai bahan alami seperti jahe, komomil, peppermint, daun raspberry merah, dan teh, yang telah terbukti dapat

mengurangi gejala mual dan muntah selama masa kehamilan (6).

Mint atau *peppermint* adalah tanaman hibrida dari *water mint (menthe aquatica)*. Salah satu manfaat kesehatan utama dari daun mint adalah efeknya terhadap sistem pencernaan tubuh. Aromanya khas, dapat mengaktifkan kelenjar ludah dan enzim pencernaan juga dapat mengobati gangguan pencernaan dalam tubuh kita. Aroma mint juga berguna untuk mengobati mual dan sakit kepala (7).

Berdasarkan riset awal yang dilaksanakan pada bulan Desember dan Januari, pengarang menemukan bahwa sebanyak 20 pasien ibu hamil pada trimester pertama yang mengalami gejala mual dan muntah di Klinik Hj Nirmala. Dari jumlah tersebut, 10 orang di antaranya tidak pernah mencoba menggunakan aromaterapi sebagai solusi untuk meredakan gejala mual dan muntah. Pemahaman tentang pengobatan optimal bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah masih belum sepenuhnya diimplementasikan, karena masih terdapat pasien yang mengandalkan obat-obatan dari klinik dan ada yang bahkan tidak mengkomunikasikan keluhan mereka kepada tim medis. Pasien-pasien ini juga belum menyadari bahwa aromaterapi dengan *peppermint* memiliki potensi sebagai alternatif dalam mengurangi gejala mual dan muntah. Inilah yang menjadi motivasi bagi peneliti untuk melanjutkan studi lebih lanjut di klinik ini. Sisanya 5 orang ibu hamil pernah menggunakan aromaterapi dalam bentuk essential oil.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Hj Nirmala”.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I Di Klinik Hj. Nirmala Pasar III Krakatau Kecamatan Medan Timur.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 dengan populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah pada bulan Juli sampai September 2021 di Klinik Hj. Nirmala sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya sebanyak 10 orang dengan kriteria Inklusi dan Eksklusi. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimet dengan menggunakan pendekatan One Group Pretest Posttest, untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) sehingga mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual muntah. Sumber data diambil dari data primer dan sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah pengamatan serta intervensi, guna mencatat frekuensi mual dan muntah sebelum serta setelah pemberian aromaterapi *peppermint* kepada ibu hamil yang diteliti oleh penyelidik. Data sekunder menggunakan dokumen atau catatan yang diperoleh dari Klinik Hj. Nirmala. Analisa data menggunakan program SPSS for Window. Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data dihasilkan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisa bivariat digunakan Uji Wilcoxon Sign Rank Test untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara dua kelompok berpasangan.

HASIL

Karakteristik Responden : berdasarkan Tabel 1. Dibawah diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan umur responden dari 10 responden (100%), usianya kurang dari 20 tahun (10%), delapan individu berusia antara 20 hingga 30 tahun (80%), dan satu individu lainnya berusia lebih dari 35 tahun (10%).

Tabel 1 Distribusi Umur Responden di Di Klinik Hj. Nirmala Pasar III Krakatau Kecamatan Medan Timur

Umur Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
<20 tahun	1	10
20-35 tahun	8	80
>35 tahun	1	10
Total	10	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Peppermint Di Klinik Hj. Nirmala Pasar III Krakatau Kecamatan Medan Timur

Mual dan Muntah	Sebelum Pemberian Aromaterapi Peppermint		Sesudah Pemberian Aromaterapi Peppermint	
	f	%	f	%
Tidak mual	0	0	2	20
Ringan	2	20	5	50
Sedang	6	60	3	30
Berat	2	20	0	0
Total	10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh bahwa dari 10 responden (100%), sebelum diberikan aromaterapi peppermint didapat ibu hamil yang mengalami mual dan muntah sedang sebanyak 6 responden (60%), Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah berat dan ringan masing-masing sebanyak 2 Responden (20%) dan tidak ada

responden yang tidak mengalami mual. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi didapat ibu hamil yang mengalami mual dan muntah ringan sebanyak 5 responden (50%), ibu hamil yang mengalami mual dan muntah sedang sebanyak 3 responden (30%) serta terdapat ibu hamil yang tidak mengalami mual sebanyak 2 orang (20%).

Tabel 3 Hasil uji Wilcoxon Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Hj Nirmala

Test Statistics ^b	
Mual dan Muntah Posttest – Pretest	
Z	-3,000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan Table 3 dapat dilihat bahwa uji wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), maka H_1 diterima dan H_0

ditolak, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap mual dan muntah

pada ibu hamil trimester I di Klinik Hj Nirmala.

PEMBAHASAN

Mual Dan Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi *Peppermintt*

Sebelum diberikan aromaterapi peppermintt didapat ibu hamil yang mengalami mual dan muntah sedang sebanyak 6 responden (60%), Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah berat dan ringan masing-masing sebanyak 2 Responden (20%) dan tidak ada responden yang tidak mengalami mual.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santi Dwi Rukmana dengan judul Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermintt dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimeter Satu Di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban, terbanyak responden mengalami mual ringan dan sedang masing-masing sebanyak 25 orang (61%) dan 13 orang (31,7%) dan tidak ada yang mengalami tidak mual sebelum diberikan aromaterapi peppermintt (8).

Penelitian ini juga mendapatkan dukungan dari studi yang dilakukan oleh Sari dan rekan-rekannya mengenai efek Aromaterapi Peppermintt dalam mengurangi gejala mual dan muntah akut pada pasien yang sedang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo. Temuan dari penelitian mereka menunjukkan bahwa sebelum menerima aromaterapi peppermintt, sebanyak 53,3% dari responden mengalami mual dan muntah dalam tingkat ringan, sementara 46,7% mengalami gejala mual dan muntah dalam tingkat sedang (9).

Peppermintt membuktikan efektivitasnya dalam meredakan gejala mual dan muntah yang sering dialami selama masa kehamilan. Kandungan aromaterapi dan minyak esensial dalam Peppermintt memberikan manfaat farmakologis yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan. Aromaterapi, melalui penggunaan minyak

essensial, secara positif memengaruhi kondisi fisik dan psikologis. Saat molekul minyak esensial diinhalasi, interaksi dengan sistem limbik dalam otak terjadi. Sistem limbik memiliki peran penting dalam mengendalikan emosi, memori, serta berhubungan dengan kelenjar adrenal, hipofisis, dan hipotalamus. Selain itu, sistem ini juga terlibat dalam pengaturan detak jantung, tekanan darah, respons terhadap stres, memori, keseimbangan hormon, dan pola pernafasan. Dengan memanfaatkan sifat aromaterapi Peppermintt, pengurangan gejala mual dan muntah pada kehamilan dapat diharapkan melalui pengaruh positifnya terhadap sistem limbik dan keseimbangan fisiologis (10).

Sebelum dilakukan pemberian aromaterapi peppermintt seluruh responden mengalami mual dan muntah dengan kategori ringan, sedang dan berat, Keluhan ini biasanya terjadi dipagi hari saat perut ibu dalam keadaan kosong dan terjadi peningkatan asam lambung. Sehingga sangat perlu dilakukan pemberian aromaterapi *peppermintt* untuk mengetahui ada pengaruh aromaterapi *peppermintt* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Hj Nirmala.

Mual dan Muntah Setelah Diberikan Aromaterapi *Peppermintt*

Setelah dilakukan pemberian aromaterapi *peppermintt* terdapat 5 orang ibu hamil (50%) yang mengalami penurunan mual muntah menjadi ringan, 3 orang ibu hamil (30%) yang mengalami mual muntah sedang dan 2 orang ibu hamil (20%) sudah tidak mengalami mual dan muntah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuraida dan Sari mengindikasikan bahwa setelah pemberian Essensial Oil Peppermintt dan Aromaterapi Lavender kepada ibu hamil trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam, terjadi penurunan signifikan dalam intensitas mual dan muntah. Penelitian ini menunjukkan bahwa

setelah aplikasi Essensial Oil Peppermintt, rata-rata penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil mencapai 5,42. Selanjutnya, setelah pemberian Aromaterapi Lavender, terjadi penurunan rata-rata intensitas mual dan muntah sebesar 3,28 pada ibu hamil trimester I (11).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sujik dkk yang berjudul Efektifitas aromaterapi inhalasi peppermint dan ingesti lemon terhadap penurunan mual pada ibu hamil trimester pertama di BPM Ny. Marminah purwodadi Sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi Peppermintt 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 *peppermintt*. Sehingga dapat dikatakan bahwa aromaterapi inhalasi peppermintt efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah (12).

Hasil penelitian ini juga menjadi mendukung temuan dari studi yang dilakukan oleh R. Lubis dan rekan-rekannya, yang berjudul "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint secara Inhalasi terhadap Pengurangan Gejala Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di PMB Linda Silalahi Pancur Batu pada Tahun 2020". Sebelum diberikan aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi, mayoritas ibu hamil termasuk dalam kelompok yang mengalami mual dan muntah sedang, yang berjumlah 12 orang (80%). Setelah pemberian aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi dilakukan, mayoritas ibu hamil termasuk dalam kategori yang tidak mengalami muntah, sejumlah 12 orang (80%) (13).

Aromaterapi *peppermintt* memiliki komposisi utama yaitu menthol (35-45%) dan mentone (10%-30%), memberikan efek antiemetik serta antispasmodik di saluran pencernaan. Minyak ini mampu menghambat kontraksi otot yang dipicu oleh serotonin dan senyawa lainnya,

berperan dalam meredakan gangguan perut dan usus. Peppermint masuk dalam keluarga labiatae, memiliki aroma yang kuat, segar, dan dingin berkat kandungan mentolnya. Selain itu, minyak peppermint punya sifat antikejang yang handal dan dikenal mampu menyembuhkan berbagai masalah seperti mual, gangguan pencernaan, kembung, diare, sembelit, flu, sakit kepala, migrain, dan pingsan (14).

Untuk menghindari terjadinya komplikasi buruk atau terjadinya komplikasi yang diakibatkan oleh mual dan muntah maka perlu cara untuk mencegah hal tersebut terjadi. Pencegahan dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan pemberian aromaterapi seperti aromaterapi peppermint yang dapat mengurangi mual dan muntah, dengan cara menghirup aromaterapi peppermint 1 sampai 5 tetes kemudian dihirup pada pagi hari dengan menggunakan tisu dengan jarak 2 cm dari hidung dengan cara itu tidak ada ibu hamil yang mengalami gangguan pada pencernaan dan pernafasan.

Pengaruh Aromaterapi *peppermintt* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Hj Nirmala

Berdasarkan temuan penelitian tercatat bahwa rata-rata gejala mual muntah sebelum penerapan aromaterapi *peppermintt* sebesar 2,00 dan setelah diberikan aromaterapi peppermintt didapatkan nilai rata-rata mual muntah sebesar 2,90. Perbedaan nilai mean sebesar 0,90. Nilai signifikansi p sebesar 0,003 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan nilai rata-rata (mean) skor mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak *peppermintt*. Data tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi *peppermintt* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Rismahara Lubis pada tahun 2019 dalam penelitiannya yang berjudul "Pemberian

Aromaterapi Minyak Peppermint secara Inhalasi dan Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil di PMB Linda Silalahi Pancur Batu tahun 2020". Dalam penelitian ini, rata-rata skor mual dan muntah pada ibu hamil sebelum mereka mendapatkan aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi adalah 9,80. Namun, setelah pemberian aromaterapi, rata-rata skor mual dan muntah turun menjadi 3,67 mengalami penurunan sebesar 6,13. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan bahwa nilai p value sebesar 0,001, yang lebih rendah dari nilai signifikansi yang ditetapkan ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi memiliki dampak signifikan dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (13).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sari dan rekan-rekan dalam studi mereka yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Reduksi Mual Muntah Akut pada Pasien yang menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo". Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa pemberian aromaterapi peppermint memiliki dampak signifikan terhadap penurunan gejala mual muntah pada pasien yang sedang menjalani sesi kemoterapi di SMC RS Telogorejo ($p = 0,000$) (9).

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil yang ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Santi mengenai Dampak Penggunaan Campuran Minyak Peppermint dan Ginger dalam Aromaterapi terhadap Sensasi Mual pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Rengel, Kabupaten Tuban. Hasil analisis data melalui Uji Wilcoxon Sign Rank dengan signifikansi $\alpha = 0,05$ menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Karena nilai p berada di bawah ambang signifikansi, hipotesis alternatif (H_1) diterima sementara hipotesis nol (H_0) ditolak. Oleh karena itu, kesimpulannya adalah bahwa pemberian aromaterapi dengan campuran minyak

peppermint dan ginger memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan sensasi mual pada ibu hamil trimester pertama yang berada di Puskesmas Rengel, Kabupaten Tuban (8).

Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan teori Tiran, dimana mual muntah diidentifikasi sebagai salah satu tanda awal kehamilan yang paling umum dan memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres yang dialami oleh perempuan. Meskipun mual muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai reaksi normal pada awal kehamilan, penting untuk diakui bahwa gejala ini dapat berdampak besar pada kesejahteraan perempuan dan keluarga mereka. Pada beberapa kasus, gejala ini dapat terjadi sepanjang hari atau bahkan tidak muncul sama sekali saat perempuan bangun di pagi hari. Penyebab umum dari mual muntah selama kehamilan adalah perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama periode kehamilan, terutama dipicu oleh fluktuasi tinggi hormon HCG. Mual muntah pada kehamilan cenderung mencapai puncaknya antara minggu ke-12 hingga ke-16, periode di mana kadar HCG mencapai titik tertingginya (15).

Setelah melakukan pemberian aromaterapi minyak peppermint mual dan muntah pada ibu hamil cenderung mengalami penurunan yang signifikan berkat efek positif minyak peppermint. Minyak ini mengandung menthol dan menthone yang terbukti memiliki sifat antiemetik dan antispasmodik. Sifat-sifat ini sangat bermanfaat dalam meredakan gangguan lambung dan usus, sehingga mampu mengatasi atau bahkan menghilangkan mual dan muntah yang sering dialami oleh ibu hamil. Pentingnya aromaterapi minyak peppermint dalam bentuk inhalasi untuk ibu hamil juga ditekankan, karena penggunaannya dapat secara efektif mengurangi insiden mual dan muntah. Tidak menggunakan aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi dapat meningkatkan risiko ibu hamil mengalami

mual dan muntah yang lebih sering. Fenomena ini berkaitan dengan perubahan pada sistem endokrin selama masa kehamilan, yang utamanya dipicu oleh fluktuasi tinggi hormon HCG. Periode mual dan muntah gestasional yang paling umum terjadi biasanya berkisar antara minggu ke-12 hingga ke-16 kehamilan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya mengenai pengaruh Aromaterapi *peppermintt* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Hj Nirmala, maka diperoleh kesimpulan sebanyak 60% ibu hamil mengalami mual mutah sedang sebelum diberikan aromaterapi *peppermintt*, setelah diberikan aromaterapi *peppermintt* sebanyak 50% ibu hamil mengalami mual munta ringan, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi *peppermintt* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu di Klinik Hj Nirmala.

Diharapkan hasil penelitian ini menambah pengetahuan tentang pentingnya pemberian aromaterapi *peppermintt* sehingga tenaga kesehatan mampu meningkatkan upaya promotif dan preventif terutama mengenai pelayanan antenatal. Upaya yang dapat dilakukan yakni dengan terapi nonfarmakologi untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, salah satu cara agar ibu hamil dapat mengurangi mual dan muntah adalah dengan menghirup aromaterapi *peppermintt*.

DAFTAR PUSTAKA

- Hatini EE. Asuhan Kebidanan Kehamilan. WINEKA MEDIA; 2019.
- Saminem SKM. Kehamilan normal Seri asuhan kebidanan. In EGC; 2009.
- Naviri T. Buku Pintar Ibu Hamil. Elex Media Komputindo; 2011.
- Organization WH. World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. 2019;
- Utara DKPS. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2010. Medan: Dinkes Sumatera Utara. 2015;
- Pratami E. Evidence-Based Dalam Kebidanan Kehamilan Persalinan & Nifas. In EGC; 2019.
- Brina E. Daun Dahsyat Tumpas Berbagai Macam Penyakit. Yogyakarta: C-Klik Media. 33AD;
- Santi DR. Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. J Sain Med. 2013;5(2):52–5.
- Sari RI, Hartoyo M. Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Mual Muntah Akut pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo. Karya Ilm. 2015;
- Thorn G. Kehamilan sehat: panduan praktis diet, olahraga, dan relaksasi bagi ibu hamil. ESENSI; 2004.
- Sari ZED. Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. Menara Ilmu. 2018;12(4).
- Nuryanti S. Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny. Marminah Purwodadi. Karya Ilm. 2016;
- Lubis R, Evita S, Siregar Y. Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di PMB Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019. COLOSTRUM J Kebidanan. 2019;1(1):1–10.
- Daily M. Mommies Daily Pregnancy

15. Cheklist Book. Buah Hati; 2012. Muntah Berlebihan Dalam
Atiqoh RN, Keb ST. Kupas Tuntas (Mual Kehamilan). One Peach Media;
Hiperemesis Gravidarum (Mual 2020.