



**PEMBERIAN AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENGURANGI
MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

*(Giving Peppermint Aromatherapy on Reducing Nausea Vomiting of the First
Trimester Pregnant Women)*

**I Gusti Ayu Putri Satria Aryasih¹, Ni Putu Mirah Yunita Udayani², Ni Made Risna
Sumawati³**

^{1,2,3} Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usaha Bali
Corresponding author : Satria.aryasih@gmail.com

Received : Maret, 2022

Accepted : Oktober, 2022

Published : Oktober, 2022

Abstract

During pregnancy, pregnant women often experience several complaints such as nausea and vomiting. Nausea and vomiting is one of the symptoms of pregnancy that often occurs in early pregnancy. The purpose of this study was to determine the effect of peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting of the first trimester pregnant women. The design of this study was pre-experimental with a one-group pretest-posttest research design. The number of samples was 30 pregnant women in the first trimester who experienced mild nausea and vomiting using purposive sampling technique. Data were analyzed using paired sample t-test to compare the results before and after the intervention. There was a difference before and after being given peppermint aromatherapy to reduce nausea and vomiting in the first trimester pregnant women with a p value of 0.000. There was an effect of peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in the first trimester pregnant women in the working area of Regional Technical Implementation Unit Tampaksiring I Public Health Centre.

Keywords: *nausea and vomiting, pregnancy, aromatherapy, peppermint*

Abstrak

Pada masa kehamilan, ibu hamil sering mengalami beberapa keluhan seperti mual muntah. Mual muntah merupakan salah satu gejala kehamilan yang sering terjadi pada awal kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Design penelitian ini adalah Pre Eksperimental dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah ringan dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value sebesar 0,000. Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampaksiring I.

Kata Kunci : *mual muntah, hamil, aromaterapi, peppermint*

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses alamiah yang perlu diperhatikan dengan baik

dengan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada ibu dan janin

(Dartiwen & Nurhayati, 2019). Pada umumnya kehamilan berkembang secara normal, melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan melalui jalan lahir, tetapi kadang pada suatu kondisi tertentu kondisi kehamilan tidak sesuai harapan. Oleh karena itu pelayanan asuhan antenatal penting dilakukan untuk memonitor kondisi kesehatan ibu hamil dan janin, deteksi dini adanya komplikasi yang mungkin terjadi pada kehamilan, mempersiapkan persalinan dan masa nifas yang normal, serta mempersiapkan peran ibu dan keluarga dalam penerimaan kelahiran janin (Mastiningsih & Agustina, 2019).

Mual muntah (*emesis gravidarum*) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan muda atau pada trimester I kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, 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 (Yantina et al., 2016). 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 (Yantina et al., 2016).

Emesis gravidarum merupakan suatu kondisi mual yang kadang disertai muntah, tetapi frekuensi muntah tidak lebih dari 5 kali dalam sehari (Lestari, 2019). Menurut Kesehatan RI (2013) dalam penelitian Lestari (2019), disebutkan bahwa *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.

Mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat (*intracable*) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrien yang dikenal sebagai *hyperemesis gravidarum*. *Hyperemesis gravidarum*

dapat berakibat buruk bagi ibu dan janin (Zuraida & Desria, 2018). Mual dan muntah yang berlebihan (*hyperemesis gravidarum*) dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami dehidrasi karena banyaknya cairan yang keluar dan kurangnya pemasukan nutrisi pada saat ibu hamil mengalami mual muntah. Sedangkan dampak yang mungkin terjadi pada janin antara lain, yaitu terhambatnya perkembangan janin (*IUGR*), *premature*, kelainan konginetal seperti *hidrocephalus*, *anecepal*, *omfalokel*, dan lain sebagainya, bahkan sampai kematian baik didalam kandungan (*IUFD*) maupun setelah dilahirkan (Kartikasari et al., 2017)

Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti bahwa sejak bulan Januari-Juli 2021. Ada 93 orang ibu hamil trimester I yang memeriksakan diri ke UPTD Puskesmas Tampaksiring I. Dari 93 ibu hamil tersebut ada 62 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah atau sekita 66,7 % dan ada 31 ibu hamil trimester I yang tidak mengalami mual muntah atau sekita 33,3 %. Bidan memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan asuhan pada ibu hamil, dalam hal ini yaitu cara mengatasi mual muntah agar tidak menimbulkan kondisi yang lebih buruk.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi peppermint terhadap kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester I.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian Pre Eksperimental (*one group pretest-posttest design*). Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampaksiring 1, Jalan Prof. Dr. Ir. Soekarno, Tampaksiring, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2021 sampai dengan Januari tahun 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampaksiring 1 sebanyak 37 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrument

penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea*.

Pengolahan data dilakukan melalui 3 tahap, yaitu, *editing*, *coding*, dan *tabulating*. Analisis yang digunakan melibatkan SPSS 16.0. Dalam hal ini digunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t test*).

HASIL

Karakteristik Responden Menurut Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Umur (n=30)

Umur Responden (Tahun)	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
< 21	1	3,33
21-30	18	60
31-35	6	20
>35	5	16,67

Karakteristik responden berdasarkan umur, menunjukkan bahwa kelompok responden terbanyak dalam penelitian ini berada pada umur 21-30 tahun, yaitu sebanyak 60%.

Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir

Tabel 2. Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir (n=30)

Pendidikan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
SD	5	16,67
SMP	9	30
SMA	12	40
D1	2	6,67
S1	2	6,67

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA, yaitu sebesar 40%.

Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan (n=30)

Pekerjaan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
IRT	12	40
Karyawan swasta	14	46,66
Perajin	2	6,67
Pedagang	2	6,67

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu sebanyak 46,66 %.

Intensitas mual muntah ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi peppermint

Tabel 4. Intensitas mual muntah ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi peppermint

Kategori	Pre-test	%
Ringan	0	0
Sedang	16	53,3
Berat	14	46,7

intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Aromaterapi Peppermint menunjukkan bahwa kategori mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan perlakuan aromaterapi peppermint sebagian besar mengalami mual muntah dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 53,3 %.

Intensitas mual muntah ibu hamil setelah diberikan aromaterapi peppermint

Tabel 5. Intensitas mual muntah ibu hamil setelah diberikan aromaterapi peppermint

Kategori	Post-test	%
Ringan	13	43,3
Sedang	17	56,7
Berat	0	0

Intensitas mual muntah ibu hamil setelah diberikan aromaterapi peppermint menunjukkan bahwa kategori mual muntah

pada ibu hamil setelah diberikan perlakuan aromaterapi peppermint sebagian besar mengalami mual muntah dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 56,7 %. Namun terlihat penurunan yang signifikan pada kategori sedang menjadi ringan, yaitu sebanyak 43,3 %.

Hasil uji Paried T-test perlakuan terhadap mual muntah Ibu hamil

Tabel 6. Hasil uji Paried T-test perlakuan terhadap mual muntah Ibu hamil

Variabel	<i>p</i> -value
Pre-test Vs Post-test	0,000

Hasil uji Paried T-test perlakuan terhadap mual muntah Ibu hamil menunjukkan perhitungan Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum pemberian perlakuan aromaterapi peppermint terhadap ibu hamil dengan setelah pemberian perlakuan aromaterapi peppermint.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, usia responden yang mengalami mual muntah sebagian besar berusia pada rentang 21-30 tahun. Pada penelitian Yantina et al., (2016), disebutkan bahwa mual muntah (*emesis gravidarum*) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan trimester I. Mual Muntah pada kehamilan biasanya terjadi pada pagi hari, namun dapat juga terjadi setiap saat bahkan sepanjang hari.

Tingkat pendidikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dalam penelitian ini sebagian besar adalah SMA. Secara umum tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami cara pandang dan pemilihan coping dalam menyelesaikan masalah. Pendidikan

dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku terhadap pola hidup dalam memotivasi untuk siap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Menurut analisis penelitian ini, ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester I dengan tingkat pendidikan rendah maupun tinggi ini merupakan gejala awal kehamilan yang normal terjadi pada setiap ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden bekerja menjadi karyawan swasta yaitu sebanyak 14 orang (46,66%). Ibu hamil yang mengalami mual muntah pada masa kehamilan trimester I disebabkan oleh hormon beta HCG yang dalam tubuh ibu hamil meningkat pada masa kehamilan.

Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Aromaterapi Peppermint

Berdasarkan penelitian ini sebelum diberikan perlakuan aromaterapi peppermint, sebagian besar ibu hamil pada penelitian ini mengalami mual muntah pada kategori sedang, yaitu sebanyak 16 orang (53,3 %), jumlah mual muntah pada kategori berat sebanyak 14 orang (46,7 %). Menurut Mastiningsih & Agustina (2019), mual muntah merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester I. Mual muntah pada ibu hamil disebabkan karena perubahan hormonal, peristaltik melambat, pembesaran uterus, dan psikologis. Pada penelitian Zuraida & Desria (2018), disebutkan bahwa mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrisi.

Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aromaterapi Peppermints

Setelah diberikan perlakuan aromaterapi peppermint, pada penelitian ini dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami mual

muntah pada kategori sedang, yaitu sebanyak 17 orang (56,7 %). Namun terjadi penurunan yang signifikan pada kategori sedang menjadi ringan, yaitu sebanyak 13 orang (43,3 %). Mual muntah yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan terjadinya *hyperemesis gravidarum*. Menurut (Lestari, 2019), penanganan mual muntah pada kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat dengan memberikan obat-obatan seperti vitamin B6 atau Ondansentron. Sedangkan penanganan secara non farmakologi dapat dengan pengaturan pola makan, mengontrol stress, meminum air jahe hangat, dengan akupunture, refleksiologi, yoga kehamilan, hipnoterapi dan aromaterapi. Salah satu pilihan aromaterapi untuk terapi mual muntah adalah aromaterapi peppermint.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Pada penelitian ini dapat dilihat pengaruh dari pemberian aromaterapi peppermint dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi peppermint. Frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I bervariasi dalam setiap harinya. Setelah dilakukan intervensi ada perubahan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (Sig. (2-tailed) < 0,05). Menurut analisis penelitian bahwa pemberian aromaterapi peppermint dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Pada Irianti et al., (2014) disebutkan bahwa mual muntah dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Adapun instrument

yang digunakan untuk menilai tingkatan mual muntah yang dialami ibu hamil dengan menggunakan *pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE).

Menurut Ayuningtyas (2019), aromaterapi adalah teknik perawatan tubuh dengan menggunakan minyak atsiri (*essential oil*), yang digunakan dengan cara dihirup, diteteskan pada alat kompres, dioleskan pada kulit, untuk berendam ataupun pijat. Pada penelitian Zuraida & Desria (2018), disebutkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint selama 7 hari efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Aromaterapi menggunakan minyak esensial dapat meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikologis. serta mengurangi kelelahan. Pada buku Aprillia (2014), disebutkan bahwa peppermint (*mentha piperita*) sangat bermanfaat untuk mengatasi mual dan muntah. Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah karena peppermint memiliki kandungan menthol (50%) dan menthone (10%-30%) yang tinggi (Zuraida & Desria, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampaksiring I dapat disimpulkan bahwa intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampaksiring I sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebagian besar mengalami mual muntah pada kategori sedang. Intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampaksiring I sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami mual muntah pada kategori sedang. Namun terjadi penurunan yang signifikan pada kategori sedang menjadi ringan. Disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint berpengaruh

terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampaksiring I.

Saran

Bagi Pelayanan Kebidanan diharapkan pelayanan kebidanan mulai menerapkan metode secara non farmakologi, khususnya dengan aromaterapi peppermint sebagai salah satu pilihan untuk penanganan pada keluhan mual muntah pada ibu hamil.

Bagi Masyarakat diharapkan kepada masyarakat khususnya ibu hamil dapat menggunakan aromaterapi peppermint untuk menangani keluhan mual muntah yang dialami pada masa kehamilan.

Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan kepada institusi pendidikan untuk menyediakan pelatihan-pelatihan terkait terapi komplementer, khususnya tentang aromaterapi sehingga dapat meningkatkan kualitas dari pada lulusan selanjutnya.

Bagi Pengembangan Ilmu Kebidanan, diharapkan dalam pengembangan ilmu kebidanan dapat menerima ilmu-ilmu baru terutama pada terapi komplementer sesuai *evidence base* sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan nantinya.

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dan menganalisa lebih mendalam tentang hubungan karakteristik responden dengan kejadian mual muntah pada ibu hamil.

KEPUSTAKAAN

- Aprillia Y. (2014). *Gentle Birth Balance*. Mizan Pustaka.
- Ayuningtyas I. (2019). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Dartiwen., & Nurhayati Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Andi.
- Dewi, D. A. N. N. (2018). *Modul Uji Validitas Dan Reliabilitas*.
- Dewi, L. E. (2020). *Perbedaan Efektifitas Ginger Aromaterapi Dan Teknik Relaksasi Autogenik*

Terhadap Penurunan Mual Muntah Pasien Post Operasi Dengan General Anastesi RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020.

- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., & Anggraini, Y. (2014). *Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti* (F. Husin, Ed.). CV Seto Agung.
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiiyah, L. B. (2017). *Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil*. SURYA, 09.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*.
- Lestari, V. (2019). *Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Margorejo Metro Selatan Kota Metro Tahun 2019*.
- Mastiningsih P., & Agustina Y. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. In Media.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nuryanti, S., Program Studi, A. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Program Studi, D. S., & Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, D. (2016). *Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny.Marminah Purwodadi*.
- Purwoastuti T., & Walyani E. (2015). *Ilmu Obstetri Dan Ginekologi Sosial Bagi Kebidanan*. Pustaka Baru Press.

- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2021). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru.
- Rahayuningsih, Tutik. (2020). *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo*.
- Sani K, F. (2018). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas Dan Eksperimental*. Deepublish.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup, Ed.; Vol.1). Literasi Media Publishing.
- Sumantri H. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kencana Prenada Media Group.
- Yantina, Y., Susilawati, & Yuviska, I. A. (2016). *Pengaruh Pemberian Essential Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016*. In *Jurnal Kebidanan* (Vol. 2, Issue 4).
- Zuraida, E., & Desria, S. (2018). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Essential Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017 (The Differences Effectiveness of Essential Oil Peppermint and Lavender Aromatherapy Efforts on the Intensity of Nausea and Vomiting in Pregnant Trimester I at Baso District Health Center Agam Year 2017)*. *XII*(4).