

## **Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Kartini Medika**

### ***The Effect of Peppermint Aromatherapy on Reducing the Frequency of Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at the Kartini Medika Clinic***

Tyas Anggraeni<sup>1\*</sup> & Rani Safitri<sup>2</sup>

<sup>1\*,2</sup> Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Teknologi, Sains, dan Kesehatan. Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

Disubmit: 04 Juli 2025; Diproses: 07 Juli 2025; Diaccept: 22 Juli 2025; Dipublish: 30 Juli 2025

\*Corresponding author: E-mail: tyasanggraeni420@gmail.com

#### **Abstrak**

Mual muntah merupakan keluhan umum yang sering terjadi pada kehamilan trimester I. Keluhan ini merupakan hal yang normal, namun apabila tidak segera diberikan pengobatan akan menjadi keluhan yang berbahaya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Kartini Medika. Design penelitian ini yaitu menggunakan metode Pre Experiment dengan pendekatan The one group pre-test post-test Design. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua ibu hamil yang berada di Klinik Kartini Medika yang berjumlah 50 orang ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yaitu non probability sampling dengan Teknik consecutive sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari – April 2025. Untuk mengukur frekuensi mual muntah pada ibu hamil menggunakan kuesioner Mual Muntah Kehamilan Trimester I. Data diolah dengan menggunakan SPSS for Windows Versi 25, sedangkan analisa data menggunakan uji statistic Wilcoxon, diperoleh nilai  $p = 0,000$  dengan  $\alpha = 0,05$  sehingga nilai  $p < \alpha$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya ada efek pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan frekuensi mual muntah, Sehingga disarankan menggunakan aromaterapi peppermint untuk menurunkan frekuensi mual muntah bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah

**Kata Kunci:** Aromaterapi; Mual Muntah; Aromaterapi Peppermint

#### **Abstract**

*Nausea and vomiting are common complaints that often occur in the first trimester of pregnancy. This complaint is normal, but if not immediately treated, it can become a dangerous complaint. The purpose of this study was to determine the effect of peppermint aromatherapy on reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Kartini Medika Clinic. This study used the Pre-Experiment method with the one group pre-test post-test Design approach. The population in this study were all pregnant women at the Kartini Medika Clinic, totaling 50 pregnant women. The sampling technique was non-probability sampling with consecutive sampling technique. This research was conducted in February - April 2025. To measure the frequency of nausea and vomiting in pregnant women using the First Trimester Pregnancy Nausea and Vomiting Questionnaire. The data was processed using SPSS for Windows Version 25, while the data analysis used the Wilcoxon statistical test, obtained a  $p$  value = 0.000 with  $\alpha = 0.05$  so that the  $p$  value  $< \alpha$  then  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected meaning there is an effect of giving peppermint aromatherapy on reducing the frequency of nausea and vomiting, so it is recommended to use peppermint aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting for pregnant women who experience nausea and vomiting.*

**Keywords:** Aromatherapy; Nausea and Vomiting; Peppermint Aromatherapy

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan adalah ketika janin berkembang di dalam rahim seorang wanita setelah terjadi pembuahan, di mana sperma dari pria bertemu dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur Wanita (Syaiful & Fatmawati, 2021). Proses kehamilan ini alami dan fisiologis, dan hampir setiap wanita yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan pria yang sehat, memiliki kemungkinan untuk mengalami kehamilan. Durasi kehamilan adalah sekitar 280 hari atau 40 minggu, dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir hingga bayi lahir (Nugrawati & Amriani, 2021).

Proses kehamilan akan mengakibatkan berbagai perubahan pada semua sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskular, pernapasan, dan gastrointestinal. Perubahan ini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Meskipun begitu, kehamilan juga dapat menimbulkan masalah bagi seorang ibu, dengan beberapa keluhan seperti mual dan muntah, pusing, kelelahan, nyeri dada, peningkatan frekuensi buang air kecil, sembelit, dan keluhan psikologis (Santriwati, 2019). Biasanya, mual dan muntah (emesis gravidarum) terjadi pada trimester pertama kehamilan, terutama pada pagi hari, dan dapat berlangsung selama 10 minggu (Reitno Ningtyas & Dewi, 2021).

Menurut hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, ditemukan bahwa jumlah ibu hamil adalah sekitar 228 per setiap 100.000 wanita, dengan sekitar 26% di antaranya mengalami mual muntah. Sementara itu,

pada tahun 2019 jumlah ibu hamil diperkirakan sekitar 359 per 100.000 wanita, dengan sekitar 32% mengalami mual muntah selama kehamilan (Hutapea, 2019).

Emesis gravidarum, yaitu mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama, dapat menyebabkan ketidaknyamanan karena gejala seperti pusing, perut kembung, dan rasa lelah. Mual dan muntah ini biasanya terjadi kurang dari 5 kali sehari dan dapat menjadi patologis jika tidak diatasi. Jika gejala mual dan muntah yang parah terus berlanjut, kondisi tersebut disebut hiperemesis gravidarum, yang dapat memengaruhi kesehatan umum, mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan penurunan berat badan, dehidrasi, serta terdeteksinya kadar aseton dalam urin. Gejala serupa juga dapat menyerupai penyakit seperti apendisitis, pielitis, dan sejenisnya (Zamrodah, 2020).

Jika tidak ditangani dengan benar, mual dan muntah selama kehamilan dapat berkembang menjadi gejala yang sangat berat dan persisten pada trimester pertama, dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Keadaan ini dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, dan kekurangan nutrisi yang merugikan ibu hamil dan janinnya. Mual dan muntah selama kehamilan adalah hal yang umum, namun hiperemesis gravidarum merupakan kondisi yang lebih serius. Untuk mengatasinya dapat dilakukan terapi nutrisi (makan dalam jumlah kecil tetapi sering), pengobatan herbal seperti teh jahe atau spearmint, serta aromaterapi menggunakan aroma jeruk, peppermint, dan spearmint (Jannah et al., 2021).

Aromaterapi merupakan suatu bentuk terapi yang memanfaatkan bau-bauan dari tumbuhan, bunga, atau bagian tanaman lain yang memiliki aroma harum dan menyenangkan. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk meredakan otot-otot yang kram, masalah pencernaan, mual, muntah, serta membantu proses pembuangan gas usus adalah aromaterapi peppermint (Cahyasari, 2019).

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari Klinik Kartini Medika, terdapat 278 ibu hamil yang berkunjung ke klinik tersebut dari bulan Februari hingga April, dengan sebagian besar mengalami masalah mual muntah (emesis gravidarum). Dari data yang diambil, 71 ibu hamil mengalami mual dan 207 ibu hamil mengalami muntah. Meskipun demikian, fenomena emesis gravidarum masih kerap dianggap ringan hingga saat ini. Banyak ibu hamil menganggapnya sebagai hal biasa yang sering terjadi pada kehamilan sehingga tidak selalu mendapatkan penanganan yang memadai. Padahal, data dari Klinik Kartini Medika menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang datang mengalami mual muntah yang dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janin. Banyak pula ibu hamil yang belum memahami cara mengatasi mual muntah, sehingga rentan mengalami masalah kesehatan lebih lanjut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis pre-experiment dengan pendekatan one group pre-test and post-test, di mana data dikumpulkan sebelum dan setelah intervensi diberikan. Untuk mengukur pengaruh pemberian aromaterapi

peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I, peneliti menggunakan instrumen pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Klinik Kartini Medika dengan melibatkan 278 ibu hamil sebagai sampel. Aromaterapi peppermint diberikan sebanyak 1 kali sehari dengan 2–3 tetes menggunakan kapas atau tisu selama 10 menit pada pagi hari, selama 7 hari berturut-turut. Data diambil pada hari ke-7 setelah intervensi menggunakan kuesioner untuk mengevaluasi pengaruh pemberian aromaterapi peppermint dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Dalam penelitian ini, terdapat satu kelompok yang diberikan intervensi aromaterapi peppermint. Sebelum intervensi dilakukan, dilaksanakan pre-test dengan menggunakan kuesioner untuk mengidentifikasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Setelah itu, kelompok intervensi diberikan aromaterapi peppermint dan dilakukan post-test pada kelompok tersebut menggunakan kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

| Karakteristik     | f  | %     |
|-------------------|----|-------|
| <b>Umur</b>       |    |       |
| 17 – 20           | 10 | 20,0  |
| 21 – 25           | 7  | 14,0  |
| 26 – 30           | 22 | 44,0  |
| 31 – 35           | 11 | 22,0  |
| Total             | 50 | 100,0 |
| <b>Pendidikan</b> |    |       |
| SD                | 1  | 2     |
| SMP               | 7  | 14    |
| SMA               | 24 | 48    |

|                       |           |              |
|-----------------------|-----------|--------------|
| S1                    | 18        | 36           |
| Total                 | 50        | 100          |
| <b>Usia Kehamilan</b> |           |              |
| 4-6 minggu            | 10        | 20,0         |
| 6-8 minggu            | 20        | 40,0         |
| 8-10 minggu           | 13        | 26,0         |
| 10-12 minggu          | 7         | 14,0         |
| <b>Total</b>          | <b>50</b> | <b>100,0</b> |

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh data bahwa responden terbanyak berada pada kelompok usia 26–30 tahun, yaitu sebanyak 22 responden (44,0%). Data terbanyak berdasarkan pendidikan terakhir terdapat pada kelompok SMA, yaitu 24 responden (48,0%). Sementara itu, data terbanyak berdasarkan usia kehamilan berada pada kelompok 6–8 minggu, yaitu sebanyak 20 responden (40,0%).

Tabel 2. Frekuensi Emesis Gravidarum

| Karakteristik   | f         | %          |
|-----------------|-----------|------------|
| <b>Pretest</b>  |           |            |
| Ringan          | 0         | 0          |
| Sedang          | 16        | 32         |
| Berat           | 34        | 68         |
| <b>Posttest</b> |           |            |
| Ringan          | 29        | 58         |
| Sedang          | 21        | 42         |
| Berat           | 0         | 0          |
| <b>Total</b>    | <b>50</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 50 responden di Klinik Kartini Medika diperoleh distribusi responden berdasarkan frekuensi mual muntah terbanyak pada kategori berat, yaitu 34 responden (68,0%), dan berdasarkan frekuensi mual muntah terbanyak pada kategori ringan, yaitu 29 responden (58,0%).

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Kartini Medika terhadap 50 responden ibu hamil yang mengalami mual muntah, analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000 dengan  $\alpha = 0,05$ . Hal ini

menunjukkan bahwa  $p < \alpha$  sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint berpengaruh dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Klinik Kartini Medika.

Berdasarkan hasil analisis univariat, seluruh responden ( $n = 50$ ) mengalami penurunan frekuensi mual muntah setelah pemberian aromaterapi peppermint. Nilai pre-test menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kategori berat, yaitu 34 responden (68,0%), yang mengindikasikan bahwa banyak ibu hamil belum mengetahui secara pasti cara mengatasi mual muntah. Nilai post-test setelah intervensi menunjukkan mayoritas berada pada kategori ringan, yaitu 29 responden (58,0%), yang menggambarkan penurunan frekuensi mual muntah setelah pemberian aromaterapi peppermint.

Peppermint atau *Mentha piperita* L. adalah nama ilmiah tanaman herbal yang populer di seluruh dunia dan dikenal sebagai daun mint. Tanaman ini mengandung minyak atsiri, terutama mentol, yang dapat membantu meredakan gejala seperti kembung, mual, muntah, dan kram. Selain itu, daun mint memiliki efek karminatif yang membantu mengurangi gas di usus halus sehingga dapat membantu mengatasi atau mengurangi mual dan muntah (Yusmaharani et al., 2021).

Aromaterapi bekerja pada tubuh manusia melalui dua sistem fisiologis utama: sistem sirkulasi dan sistem penciuman. Mekanisme kerja aromaterapi dimulai dari molekul-molekul volatil yang diabsorpsi melalui mukosa nasal. Molekul bau tersebut menstimulasi sistem saraf olfaktorius (*Nervus I*) dan merangsang reseptor di epitel hidung. Stimulasi ini dapat memicu pelepasan endorfin dan serotonin serta berinteraksi dengan respon neuropsikologis, sehingga

menimbulkan efek psikologis dan persepsi nyaman. Aroma minyak esensial peppermint dapat memengaruhi serotonin, menurunkan stimulus stres, membuat tubuh merasa lebih nyaman, dan membantu mengurangi mual muntah (Ayubbana & Hasanah, 2021).

Aromaterapi adalah bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial hasil ekstraksi tanaman tertentu. Minyak esensial memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk mengurangi stres, merelaksasi tubuh, membantu mengatasi insomnia, kecemasan, serta mual muntah. Penggunaan aromaterapi melalui inhalasi (menghirup minyak esensial) dapat merangsang sistem limbik dan memengaruhi memori dan emosi, sistem endokrin, sistem kekebalan tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sistem pernapasan, aktivitas gelombang otak, dan pelepasan hormon di seluruh tubuh (Pratiwi & Subarnas, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zuraida (2019), aromaterapi menggunakan minyak esensial peppermint terbukti efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Setelah menjalani terapi aromaterapi menggunakan minyak esensial peppermint selama 7 hari, terjadi penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Minyak esensial peppermint mengandung zat farmakologis yang dapat membantu mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu, peppermint juga mengandung menthol yang berfungsi sebagai antiseptik dan penyegar mulut serta tenggorokan. Peppermint juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan membantu memperbaiki proses relaksasi

tubuh dengan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. W. S. (2021). Karakteristik ibu hamil dengan emesis gravidarum di praktik mandiri bidan "PS". *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 1, 2013–2015.
- Afriyanti, D., & Raheindza, N. H. (2020). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Maternal Child Healthcare*, 2(1). <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1033>
- Ayubbana, S., & Hasanah, U. (2021). Efektivitas aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil yang mengalami mual muntah. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3313>
- Cahyasari. (2019). Perbedaan efektivitas inhalasi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap persepsi nyeri pada insersi AV Shunt pasien hemodialisis di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.
- Carolyn, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum patient. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340>
- Felina, M., & Ariani, L. (2021). Efektivitas pemberian seduhan jahe dengan jus jeruk terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E*, 4(2), 2622–2256.
- Gupitasari, S. A. I., & Hermawati, H. (2020). Pedoman penggunaan essential oil peppermint pada hiperemesis gravidarum dengan menggunakan media buku saku. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 16–17.
- Hasibuan, F., & dkk. (2021). Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap penurunan sebagai mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 243–252.



- Jannah, M., Rahmawati, A., & Lestari, D. (2021). Efektivitas pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual & muntah pada ibu hamil trimester I: Literatur review. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 191-195.
- Khoirullisa, I., Susilo, C. B., & Ermawan, B. (2019). Pengaruh aromaterapi citrus aurantium dengan slow deep breathing pada pre operasi sectio caesarea terhadap kecemasan dengan spinal anestesi di RS PKU Muhammadiyah Bantul. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 14-15.
- Lubis, R., Evita, S., Siregar, Y., & dkk. (2019). Pemberian aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di PMB Linda Silalahi Pancur Batu tahun 2019.
- Makrifatus Sholikhah, K., Selawati, R., Novida, & Tambunan, J. (2022). Pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual & muntah pada ibu hamil Ny. Marlia Utami trimester I di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam. *Jurnal Juli*, 2(2), 2-7.
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2020). Ketidaknyamanan keluhan pusing pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 265.  
<https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.844>
- Rahayu, R., & Sugita, S. (2018). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19-26.  
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.62>
- Rihiantoro, T., Oktavia, C., & Udani, G. (2018). Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual muntah pada pasien post operasi dengan anestesi umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 1.  
<https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1000>
- Risma, R., & Kusuma, D. C. R. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hiperemesis gravidarum di Puskesmas Singgani tahun 2021.  
<https://doi.org/10.55681/sentri.v1i1.193>
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi fenomenologi kejadian hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41.  
<https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi peppermint dan lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48-55.  
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>
- Santriwati. (2019). Pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kecamatan Rappocini Kota Makassar.