Seroja Husada

Jurnal Kesehatan Masyarakat

(2025), 2 (4): 125-136

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI *PEPPERMINT* TERHADAP PENURUNAN *EMESIS* IBUHAMIL TM 1 DI PMB PENI ROSITA

Tiyas Anna Martina[1], Enny Yuliaswati[2]

[1),2)]Undergraduate Midwifery Program, Faculty of Health Sciences Aisyiyah University, Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 17 August 2025
Accepted : 26 August 2025
Published : 27 August 2025

KEYWORDS

Emesis, Aromaterapi Peppermint

Emesis, Peppermint Aromatherapy

CORRESPONDENCE

Phone: -

E-mail: 202422051.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A C T

Latar Belakang: Salah satu aspek yang sering menjadi perhatian pada trimester pertama kehamilan adalah *emesis gravidarum* Peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (HCG) juga disertai dengan peningkatan hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan, hal ini juga turut berperan dalam memperlambat motilitas saluran cerna, menyebabkan makanan lebih lama berada di lambung dan memicu rasa mual. Aroma *peppermint* mengurangi *emesis* pada ibu hamil dengan menenangkan pusat muntah di otak melalui stimulasi indera penciuman dan efek relaksasi dari kandungan mentol. Mentol juga membantu merelaksasi otot polos saluran cerna, sehingga mengurangi mual dan muntah. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *emesis* pada ibu hamil TM 1. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan *pre test and post test without control* yaitu melakukan intervensi pada satu kelompok. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 responden dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh hasil nilai *p value* 0,00 < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *emesis* pada ibu hamil TM 1. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *emesis* pada ibu hamil TM 1

Background: One aspect that is often a concern in the first trimester of pregnancy is emesis gravidarum. Increased levels of the hormone human chorionic gonadotropin (HCG) are also accompanied by increased estrogen and progesterone hormones during pregnancy, this also plays a role in slowing down gastrointestinal motility, causing food to stay in the stomach longer and triggering nausea. Peppermint aroma reduces emesis in pregnant women by calming the vomiting center in the brain through stimulation of the sense of smell and the relaxing effect of menthol content. Menthol also helps relax the smooth muscles of the gastrointestinal tract, thereby reducing nausea and vomiting. **Objective:** To determine the effect of peppermint aromatherapy on reducing emesis in pregnant women TM 1. **Method:** Quantitative research using a pre-experimental research design with pre-test and post-test without control, namely conducting interventions in one group. The number of samples in this study was 34 respondents using the Wilcoxon statistical test**. Results:** Based on the results of data analysis using the Wilcoxon test, the p value obtained was 0.00 < 0.05, which means that there is an effect of giving peppermint aromatherapy on reducing emesis in pregnant women in the first trimester. **Conclusion:** There is an effect of giving peppermint aromatherapy on reducing emesis in pregnant women in the first trimester.

2024 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting yang membawa perubahan besar pada tubuh seorang wanita baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis yang signifikan akibat perubahan hormon. Salah satu aspek yang sering menjadi perhatian pada trimester pertama kehamilan adalah *emesis gravidarum* (EG) (Handayani *et al.*, 2021). Emesis gravidarum terjadi akibat kombinasi perubahan hormonal, fisiologis, dan psikologis yang terjadi selama awal kehamilan. Peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG) yang diproduksi oleh plasenta dianggap sebagai faktor utama yang memicu mual dan muntah, karena hormon ini dapat merangsang pusat muntah di medula oblongata.

Hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG) yang diproduksi oleh sel-sel plasenta berperan penting dalam memberi sinyal pada tubuh bahwa kehamilan telah terjadi dan menstimulasi ovarium untuk memproduksi hormon progesteron dan estrogen. Peningkatan kadar human chorionic gonadotropin (hCG), progesteron, dan estrogen secara bersamaan dapat mengganggu sistem pencernaan ibu hamil, termasuk peningkatan kadar asam lambung, yang akhirnya menimbulkan keluhan mual dan muntah. Faktor lain seperti stres emosional, kelelahan, serta predisposisi genetik juga turut memperberat gejala. Secara keseluruhan, emesis gravidarum merupakan kondisi multi faktorial yang muncul sebagai respon tubuh terhadap adaptasi fisiologis di masa awal kehamilan (Murniati *et al.*, 2024)

Prevalensi mual muntah pada ibu hamil di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil (Handayani *et al.*, 2021). Gejala *emesis* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil, memengaruhi pola makan, dan menurunkan kualitas hidup. Pada kebanyakan wanita, kondisi tersebut hanya berlangsung selama beberapa minggu, namun pada beberapa kasus terjadi dalam kurun waktu yang lebih lama, bahkan sepanjang kehamilan. Dalam kasus yang lebih parah, *emesis gravidarum* dapat berkembang menjadi *hiperemesis gravidarum* (HEG), yang merupakan bentuk lebih serius dari mual dan muntah berlebihan.

Komplikasi *hiperemesis gravidarum* dapat menyebabkan dehidrasi berat, ketidakseimbangan elektrolit, penurunan berat badan yang signifikan, dan malnutrisi, yang berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, meskipun *emesis gravidarum* dianggap sebagai kondisi yang umum dan biasanya tidak berbahaya, penanganannya yang tepat sangat penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan ibu dan bayi (Popa et al., 2021).

Upaya untuk meredakan gejala *emesis gravidarum* telah banyak dilakukan, baik

melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Obat-obatan antiemetik sering kali digunakan untuk mengatasi gejala mual, namun penggunaan obat selama kehamilan menjadi perhatian karena potensi efek samping yang dapat memengaruhi perkembangan janin. Oleh karena itu, banyak ibu hamil yang lebih memilih metode pengobatan non-farmakologis yang lebih aman bagi ibu dan janin, salah satunya adalah aromaterapi.

Minyak peppermint merupakan salah satu aromaterapi yang memiliki sifat antiemetic, *peppermint* diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil (Yusmaharani *et al.*, 2021). Aroma *peppermint* mengurangi *emesis* pada ibu hamil dengan menenangkan pusat muntah di otak melalui stimulasi indera penciuman dan efek relaksasi dari kandungan mentol. Mentol juga membantu merelaksasi otot polos saluran cerna, sehingga mengurangi mual dan muntah. Hasil penelitian Toniolo (2021) menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dengan minyak esensial peppermint dapat mengurangi gejala mual pada berbagai kondisi medis, seperti mual akibat perjalanan.

Asuhan yang diberikan untuk mengatasi mual muntah di PMB Peni Rosita dengan menyarankan makan sedikit atau sering serta konsumsi permen jahe. Belum ada asuhan khusus seperti pemberian aromaterapi pada ibu. Jumlah kasus *emesis* di bidan peni Rosita adalah 35-40 kasus *emesis* dengan jumlah 55 total ibu hamil yang periksa. Melihat banyaknya kasus *emesis gravidrum* dan belum teratasi dengan baik, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Pepermint* Terhadap Penurunan *Emesis* Pada Ibu Hamil TM 1 Di PMB Peni Rosita"

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan *pre test and post test without control* yaitu melakukan intervensi pada satu kelompok. Pengaruh perlakukan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dengan *post test*. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi pappermint untuk mengurangi *emesis* gravidarum bagi ibu hamil Trimester 1.Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil Trimester 1 di PMB Bidan Peni rosita yang mengalami emesis gravidarum berjumlah 40 responden. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 34 sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneltian ini dilakukan di PMB Peni Rosita dimulai pada 1 mei sampai dengan 30 mei

2025. Selama berjalannya penelitian peneliti mendapatkan bantuan dari bidan Peni Rosita selama proses pengambilan data responden sebanyak 34 responden. Pengkajian terhadap responden melalui beberapa tahap sistematis, pasien yang datang akan dilakuakan pengkajian awal (*pre test*) menggunakan skala intrumen PUQE, selanjutnya responden akan di berikan edukasi tentang manfaat dan cara penggunakaan aroma *peppermint* dirumah selama 3 hari berturut-turut, pada hari ke 4 pasien di jadwalkan untuk kontrol ulang yang akan dilakukan kembali pengkajian (*post test*) menggunakan skala PUQE. Tidak ada drop out selama pengambilan sampel sehingga hasil dari penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Tingkat *emesis* sebelum pemberian aromaterapi *peppermint*

Tabel 4.1 Tingkat *emesis* sebelum pemberian aroma terapi *peppermint*

Umur	Frekuensi	%
Ringan	2	5,88
Sedang	21	61,7
Berat	11	32,3
Total	34	100,0

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi diatas dari 34 responden mayoritas responden mengalami tingkat *emesis* sedang yaitu sebanyak 21 responden (61,7%)

2. Tingkat *emesis* sebelum pemberian aromaterapi *peppermint*

Tabel 4.1 Tingkat *emesis* sesudah pemberian aroma terapi *peppermint*

Umur	Frekuensi	%
Ringan	24	70,5
Sedang	9	26,4
Berat	1	2,94%
Total	34	100,0

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi diatas dari 34 responden yang mengalami tingkat *emesis* ringan menjadi lebih banyak yaitu 24 responden (70,5%)

3. Tabel 4.3 Hasil Analisa Wilcoxon

Kelompok	N	Mean Rank	*P- value*
Sebelum	34	15,57	
Sesudah	34	13,50	

Jumlah	34	0.00

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.3 Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai P- value sebesar 0,00 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat emesis pada responden sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint. Kesimpulannya hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi terhadap penurunan *emesis* ibu hamil TM I dapat diterima.

1. **Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum Diberikan Aroma Terapi *Peppermint* Pada Ibu Hamil TM I.**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dari 34 responden sebagian besar responden mengalami tingkat *emesis* sedang yaitu sebanyak 21 responden (61,7%) , responden yang mengalami tingkat emesis yang berat sebanyak 11 responden (32,3%), sedangkan responden mengalami tingkat *emesis* yang ringan hanya 2 responden (5,88%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi *peppermint* responden yang mengalami tingkat emesis lebih banyak kategori sedang dan berat, setelah pemberian aromaterapi *peppermint* mayoritas tingkat *emesis* menjadi ringan dan sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Agoesta (2023) bahwa kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Suciharjo Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban, menunjukkan masih banyak ibu hamil yang mengalami mual-muntah dengan ketegori berat. Hal ini sesuai dengan fakta yang diteliti oleh peneliti dari hasil kuesioner *Rhodes Index of Nausea Vomiting, and Retching* (RINVR) bahwa setengah ibu hamil trimester I yang mendapat kategori kadar mual dan muntah berat sebanyak 18 orang (40%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yetri Karunia Utama (2020) dengan judul gambaran kejadian *emesis gravidarum* di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu, hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* yaitu sebesar 64,3%. *Emesis gravidarum* terjadi dikarenakan ibu hamil belum mengetaui faktor apa saja yang dapat menyebabkan mual dan muntah, sehingga ibu hamil tidak tahu cara untuk mencegah hal tersebut agar tidak terjadi.

Mengingat gejala ini muncul pada trimester pertama, beberapa orang berpendapat bahwa rasa mual disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen. Karena penurunan pengosongan lambung, aksi fisiologis hormon estrogen mungkin berasal dari sistem saraf pusat. Sebagian besar wanita hamil menyesuaikan diri, namun beberapa mengalami mual

dan muntah selama berbulan-bulan. Emesis gravidarum yang berkelanjutan, komplikasi dari mual dan muntah pada wanita hamil muda, dapat menyebabkan alkolosis hipokloremik, ketidakseimbangan elektrolit, dan dehidrasi. Tidak jelas mengapa gejala ini hanya memengaruhi sebagian kecil wanita, tetapi pertimbangan psikologis dan hormonal memainkan peran penting. Emesis gravidarum akan lebih parah pada wanita yang sebelumnya mengalami kejang perut dengan gejala tidak mau makan dan mual (Somoyani and Ni Ketut, 2024)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Harismayanti (2022) menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I sebelum dilakukan pemberian *aromatherapy peppermint* adalah frekuensi terbanyak adalah sedang dengan mual-muntah 7-12 x dalam 24 jam sejumlah 17 orang (56.7%). Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa mual muntah (emesis gravidarum) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan muda atau pada trimester I kehamilan. Mual biasanya terjadi pada 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. Mual dan muntah sering terjadi, sekitar 60% - 70% kehamilan pada trimester pertama. Mual dan muntah pada masa kehamilan sering disebut dengan *morning sickness* karena sering terjadi pada pagi hari, namun mual dan muntah dapat terjadi setiap saat, bahkan sepanjang hari.

Emesis gravidarum merupakan suatu kondisi mual yang kadang disertai muntah, tetapi frekuensi muntah tidak lebih dari 5 kali dalam sehari. emesis gravidarum merupakan kondisi ibu hamil trimester I dengan perasaan pusing, perut kembung, badan terasa lemas disertai muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari (Fauzia, 2023).

Peneliti berasusmsi bahwa peningkatan hormon kehamilan seperti human *chorionic gonadotropin* (hCG) dan estrogen memengaruhi sistem pencernaan dan pusat mual di otak, menyebabkan *morning sickness*. Tubuh ibu hamil sedang beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan, yang dapat memicu mual dan muntah. Beberapa ibu hamil menjadi lebih sensitif terhadap bau-bau tertentu yang dapat memicu mual. jika mual dan muntah sangat berlebihan hingga menyebabkan penurunan berat badan, dehidrasi (kulit kering, mata cekung, tonus lemah), atau ketidakmampuan untuk makan dan minum, ini bisa menjadi tanda hiperemesis gravidarum.

2. **Frekuensi Mual dan Muntah Sesudah Diberikan Aroma Terapi *Peppermint* Pada Ibu Hamil TM I.**

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi diatas dari 34 responden yang mengalami tingkat *emesis* ringan menjadi lebih banyak yaitu 24 responden (70,5%), sedangkan untuk responden yang mengalami tingkat emesis sedang menjadi 9 responden (26,4%), dan hanya ada 1 responden (2,94%) yang mengalami tingkat emesis yang berat. Menurut Usti fina (2021) dalam penelitiannya menyebutkan dari 18 responden yang sebelum pemberian aromatherapi pepermint memiliki median Mual muntah (nilai PUQE) 10, sedangkan setelah diberikan diberikan aromaterapi *pepermint* memiliki median Mual muntah (nilai PUQE) 7,75, ini berarti bahwa pemberian aroma *peppermint* dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil. *Peppermint* merupakan tanaman herbal aromatik yang mempunyai tingkat keharuman yang sangat tinggi serta bau yang menyegarkan, kuat, dingin, serta sensasi aroma mentol yang mendalam. Pemberian aromaterapi peppermint dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil

Hasil penelitian Tiniolo (2021) menyebutkan bahwa pemberian ibu hamil dengan emesis yang telah di berikan aroma terapi *peppermint* mengalami penurunan frekuensi mual, dari sedang dan berat menjadi ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Somoyani and Ni Ketut, 2024) Setelah diberikan aromterapi *peppermint* hampir seluruhnya (95%) mengalai mual tingkat ringan meringankan atau mencegah terjadi komplikasi yang lebih serius yaitu *hyperemesis gravidarum* yaitu salah satunya dengan pemberian aromaterapi *peppermint.*

Berdasarkan penelitian Zaini dkk (2023) bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam penurunan mual muntah bisa ditinjau sebelum diberikan mayoritas mempunyai tingkat mual muntah sedang-berat namun sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* mayoritas mempunyai tingkat mual muntah ringan. Mual dan muntah merupakan hasil stimulus yang terjadi di otak. Penyebab mual dan muntah ini tidak diketahui secara pasti, tetapi tampaknya berkaitan dengan tingginya kadar hormon hCG. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala (Somoyani and Ni Ketut, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen sangat berperan dalam memicu mual dan muntah pada ibu hamil. Ibu hamil menjadi lebih peka terhadap bau dan rasa tertentu yang sebelumnya tidak

menimbulkan masalah, namun kini dapat memicu mual. *Peppermint* mengandung menthol dan menthone yang secara khusus dapat bekerja pada saluran gastrointestinal, membantu menghambat kontraksi otot, sehingga mengurangi sensasi mual dan muntah. Aroma peppermint dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan, mengurangi stres dan kecemasan yang sering menyertai mual muntah, serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

3. Annalisa Wilcoxon

Berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon menunjukan p-value = 0,000 < 0,05 Artinya ada perbedaan signifikan frekuensi mual muntah antara sebelum dan sesudah perlakuan pemberian aroma terapi *peppermint* pada ibu hamil, Hasil mean rank sebelum pemberian aromaterapi adalah 15,57, sedangkan sesudah pemberian aromaterapi adalah 13,50. artinya terjadi penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sesudah perlakuan pemberian seduhan daun peppermint.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan Harahap (2021) di dapatkan Hasil uji statistik dengan independent sample t test diperoleh nilai p 0,018 < 0,05 yang menunjukkan ada perbedaan efektivitas yang signifikan terhadap pengurangan *emesis gravidarum* baik pada kelompok intervensi teh daun mint dan control yang berarti terdapat pengurangan emesis gravidarum dengan menggunakan intervensi daun mint Mual muntah muncul karena meningkatnya asam lambung dikarenakan adanya peningkatan kadar hormone estrogen pada awal kehamilan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwaningsih, 2023) dengan hasil menunjukkan terdapat perbedaan nilai sebelum diberikan aromaterapi yaitu sebesar 9,80 dengan standar deviasi 1,521 dan setelah diberikan aromaterapi yaitu sebesar 3,67 dengan standar deviasi 1,397. Hasil nilai asymp sig. (2-tailed) 0,000 lebih kecil dari tingkat alfa 5%(0,05) sehingga dinyatakan ada pengaruh aroma terapi papermint terhadap penurunan mual muntah pada pasien post general anestesi dengan operasi apendiktomi perforasi di ruang RR Rumah Sakit Citama Bogor.

Emesis Gravidarum disebabkan oleh peningkatan kadar hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dalam serum, yang merangsang produksi estrogen dari ovarium, sehingga menyebabkan peningkatan asam lambung dan menimbulkan rasa mual pada ibu hamil (Somoyani and Ni Ketut, 2024). *Peppermint* mempunyai kandungan anti spasmodik,

dimana efek tersebut dapat menenangkan otot-otot perut, saluran pencernaan, dan uterus. *Peppermint* membantu merilekskan otot-otot pencernaan saat terjadi kram perut atau saat mengalami gangguan pencernaan akut . *Peppermint* mengandung analgesik kuat yang dapat meredakan rasa nyeri, dengan dimediasi sebagian, dimana aktivasi kappa-opioid reseptor yang membantu menghambat transmisi sinyal nyeri. Minyak essential peppermint mempunyai kegunaan sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghentikan kontraksi otot akibat serotonin dan substansi P (Nuriya *et al.*, 2021)

Rani Purwani (2025) dalam penelitannya menggunakan uji statistic paired t-test sample berpasangan didapatkan ρ value =0,00 < 0.05 artinya artinya Ha diterima berarti ada pengaruh pemberian aroma terapi peppermint memiliki pengaruh terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Bunga Karang. Aromaterapi bekerja pada tubuh manusia melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi dan sistem penciuman. Mekanisme kerja aromaterapi dimulai dari molekul-molekul yang menguap yang diabsorpsi melalui mukosa nasal. Molekul-molekul bau tersebut kemudian menstimulasi sistem saraf olfaktoris (Nervus I) dan merangsang reseptor di epitel hidung. Hal ini memicu pelepasan endorfin dan serotonin serta berinteraksi dengan neurospikologik, sehingga memunculkan efek psikologis dan persepsi yang nyaman. Aroma minyak esensial peppermint dapat mempengaruhi serotonin, sehingga dapat menekan stimulus stres yang menyebabkan tubuh merasa nyaman dan menekan mual muntah (Ummah, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hutomo *et al.*, 2024) Aromaterapi menggunakan minyak esensial *peppermint* terbukti efektif dalam mengurangi 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 dan membantu memperbaiki proses relaksasi tubuh dengan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru. 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 (Fina *et al.*, 2022)

Teori menunjukkan bahwa *pepermint* telah lama di kenal memberi efek karnimatif dan antispsamodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointesnal dan seluruh empedu, selain itu *peppermint* juga mengandung aromaterapi dan minyak esensial yang memiliki efek farmakologis. Aromaterapi merupakan tindakan terapautik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika esensial dihirup. Maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Fina *et al.*, 2022)

Asumsi peneliti bahwa aromaterapi peppermint terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah (*emesis*) pada ibu hamil trimester pertama. Peppermint mengandung menthon dan menthol yang dapat bekerja di saluran pencernaan, menghambat kontraksi otot, dan memberikan efek relaksasi serta kesegaran yang membantu mengurangi mual dan muntah. Beberapa penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada skor mual muntah (berdasarkan skala PUQE) setelah pemberian aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I dibandingkan sebelum intervensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *emesis* pada ibu hamil TM 1 menunjukan bahwa mayoritas tingkat emesis pada Ibu hamil TM I sebelum pemberian aromaterapi *peppermint* berada pada kategori sedang, mayoritas tingkat emesis pada Ibu hamil TM I sesudah pemberian aromaterapi *peppermint* berada pada kategori ringan, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *emesis* pada ibu hamil TM 1. Penelitian ini dapat dikembangan lagi oleh peneliti lain dengan penggunaan terapi lain sebagai pembanding terapi non fakmakologis lainnya.

REFERENSI

Agoesta and Sari, P. (2023) ‘Macam Macam diagnosa keperawatan’, *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), pp. 19–25.

Fauzia, Raina Lola, Dyah Ayu Wulandari, And Sawitry. 2023. "Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah." Jurnalbidanpintar 4(1):29– 35

Fina, U. *et al.* (2022) 'Jurnal Kebidanan Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah', *Jurnal Kebidanan*, XIII(02), pp. 255–264.

Handayani, R. *et al.* (2021) *Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*.

Harahap, Rahmaini Fitri, dkk. 2020. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 8 No. 1 pp. 84-95

Hutomo, C.S. *et al.* (2024) *Mekanisme Dalam Persalinan*.

Murniati *et al.* (2024) 'Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama', *Journal GEEJ*, 7(2).

Nuriya, Noor Alivian, G. and Taufik, A. (2021) 'Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer untuk Mengatasi Nyeri, Depresi, Mual dan Muntah pada Pasien Kanker: A Literature Review', *Journal of Bionursing*, 3(1), pp. 1–11. Available at: https://doi.org/10.20884/1.bion.2021.3.1.86.

Nurlismawati, N. (2021) 'Pengaruh Aroma Terapi Peppermint Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sihepeng Kecamatan Siabu Tahun 2021.', *Skripsi* [Preprint].

Purwani, R. *et al.* (2025) 'The Effect of Peppermint Aromatherapy on the Frequency of Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women', *Lentera Perawat*, 6(1), pp. 167–174. Available at: https://doi.org/10.52235/lp.v6i1.429.

Purwaningsih, L. (2023) 'Pengaruh Aroma Terapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Post-General Anestesi Dengan Operasi Apendiktomi Perforasi', *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*,3(01),pp.1038–1048 .Availableat :https:// doi.org/ 10.54402/ isjnms. v3i01 364.

Purwanti, dkk. 2019. Faktor Risiko Umur, Gravida, Status Gizi dan Kehamilan Ganda Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum (Studi Kasus Kontrol di RSUD Aceh Tamiang). Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan. Vol. 3 No. 2 pp. 237-244

Somoyani and Ni Ketut (2024) 'Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil', *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(2), pp. 20–26. Available at: https://doi.org/10.36308/jik.v12i2.301.

Toniolo, J., Delaide, V. and Pascale Beloni (2021) 'Effectiveness of inhaled aromatherapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting', *Journal of Alternative and Complementary Medicine* [Preprint]. Available at: https://doi.org/10.1089/acm.2021.0067.

Ummah, M.S. (2021) 'Konsep Dasar Asuhan Persalinan', *Sustainability (Switzerland)*,11(1),pp.114.Availableat:http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0.

Yusmaharani *et al.* (2021) 'Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Kebidanan Malahayati*,7(3),pp.523–527.Availableat: https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4437

Zaini, H.S., Silvia, E. and 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), pp. 3730–3745