

## PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT OIL* TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB IKA MONIKA NOVIANI DESA SUMBER AGUNG KEC. WAY SULAN KAB. LAMPUNG SELATAN

Ika Monika Noviani<sup>1)</sup>, Siti Ni'amah<sup>2)</sup> Heni Wulan Susanti<sup>2)</sup> Nurul Fatimah<sup>2)</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email : [ikamonika030101@gmail.com](mailto:ikamonika030101@gmail.com)

### ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih tergolong tinggi dengan AKI mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB tercatat sebanyak 29.945 kasus berdasarkan data WHO dan SDKI tahun 2023. Di Kabupaten Lampung Selatan, terdapat 12 kasus kematian ibu dan 38 kasus kematian bayi, sebagian besar terjadi pada masa neonatal dan postnatal. Salah satu kondisi yang sering dialami ibu hamil trimester I adalah mual dan muntah (emesis gravidarum), yang dapat mempengaruhi status gizi, psikologis, hingga keselamatan ibu dan janin. Penyebab mual muntah umumnya berkaitan dengan peningkatan hormon HCG, perubahan fisiologis, stres, serta faktor lingkungan. Penatalaksanaan mual muntah dapat dilakukan secara non-farmakologis, salah satunya aromaterapi peppermint oil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint oil terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kec. Way Sulan Kab. Lampung Selatan. Metode yang digunakan adalah metode Pra-Eksperimen dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Sebanyak 21 ibu hamil trimester I di pilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat mual muntah setelah intervensi dengan nilai p value  $< 0.001 < 0.05$ . kesimpulannya, aromaterapi peppermint oil efektif sebagai metode non-farmakologis dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

**Kata Kunci :** *Aromaterapi Peppermint Oil, Mual Muntah, Ibu Hamil*

### ABSTRACT

*The Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) in Indonesia are still relatively high, with MMR reaching 359 per 100,000 live births and IMR recorded at 29,945 cases according to data from WHO and SDKI in 2023. In Lampung Selatan Regency, there were 12 maternal deaths and 38 infant deaths, most of which occurred during the neonatal and postnatal periods. One condition frequently experienced by pregnant women in the first trimester is nausea and vomiting (hyperemesis gravidarum), which can affect nutritional status, psychological well-being, and the safety of both the mother and fetus. The causes of nausea and vomiting are generally related to increased levels of HCG hormone, physiological changes, stress, and environmental factors. Management of nausea and vomiting can be performed through non-pharmacological means, one of which is peppermint oil aromatherapy. This study aims to determine the effect of peppermint oil aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at PMB Ika Monika Noviani, Sumber Agung Village, Way Sulan District, Lampung Selatan Regency. The method used is the Pre-Experiment method with a One Group Pretest-Posttest Design research design. A total of 21 first-trimester pregnant women were selected using purposive sampling technique. The results of the study showed a decrease in the level of nausea and vomiting after the intervention with a p value of  $< 0.001 < 0.05$ . In conclusion, peppermint oil aromatherapy is effective as a non-pharmacological method in reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women.*

**Keywords:** *Peppermint Oil Aromatherapy, Nausea and Vomiting, Pregnant Women.*

### PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2023 adalah 189 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan Angka Kematian Bayi (AKB) tercatat 16,85 per 1.000 kelahiran

hidup. Pada tahun 2023, dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan bahwa AKI mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup sementara AKB tercatat 29.945 bayi meninggal. Dalam Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2023 bahwa Kabupaten Lampung Selatan memiliki 12 kasus kematian ibu meliputi 2 kasus (16,67%) kematian ibu hamil, 3 kasus (25%) kematian ibu bersalin, 7 kasus (58,33%) kematian ibu nifas dan 38 kasus kematian bayi meliputi 21 kasus (55,26%) kematian neonatal (0-28 hari) dan 17 kasus (44,74%) kematian post natal (29-11 bulan). Penyebab kematian ibu pada saat ibu hamil meliputi 5 kasus (41,67%) perdarahan, 5 kasus (41,67%) gangguan hipertensi dan 2 kasus (16,67%) lain-lain. Penyebab kasus kematian neonatal meliputi 7 kasus (18,42%) BBLR dan prematuritas, 5 kasus (13,16%) asfiksia, 6 kasus (15,79%) kelainan konginental, 1 kasus (2,63%) kelainan kardiovaskuler dan respiratori, dan 2 kasus (5,26%) lain-lain. Penyebab kasus kematian post natal disebabkan oleh 7 kasus (18,42%) kondisi perinatal, 1 kasus (2,63%) pneumonia, 2 kasus (5,26%) kelainan konginental jantung, 2 kasus (5,26%) kelainan konginental lainnya dan 2 kasus (5,26%) lain-lain (Seksi Kesga & Gizi Dinkes Propinsi Lampung, 2023).

Selama kehamilan, tubuh wanita mengalami perubahan fisiologis, termasuk peningkatan volume darah, perubahan pada sistem kardiovaskuler, dan adaptasi sistem pernafasan. Hal ini penting untuk mendukung pertumbuhan janin dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan (Kemkes RI, 2022). Mual muntah pada ibu hamil yang sering dikenal sebagai "*morning sickness*" adalah kondisi umum yang dialami oleh banyak wanita selama trimester I kehamilan. Meskipun disebut "*morning sickness*", gejala ini dapat terjadi kapan saja sepanjang hari dan biasanya dimulai antara minggu ke-6 hingga ke-8 kehamilan, serta dapat berlangsung hingga minggu ke-12 atau lebih (Sari, 2020).

Peningkatan kadar hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) merupakan salah satu penyebab utama terjadinya mual dan muntah pada ibu hamil. Hormon HCG meningkat drastis pada trimester pertama dan berperan dalam mempertahankan kehamilan. Namun, kadar hormon yang tinggi ini juga dapat memengaruhi sistem pencernaan, menyebabkan mual dan muntah (Prayitno et al., 2021). Selama kehamilan, tubuh mengalami perubahan metabolisme yang dapat mengganggu sistem pencernaan, termasuk penurunan motilitas lambung dan peningkatan keasaman lambung. Kondisi ini berpotensi menyebabkan rasa mual yang intens (Ali et al., 2020).

Ibu hamil dengan kehamilan kembar atau lebih cenderung mengalami mual muntah yang lebih parah. Hal ini disebabkan oleh kadar hormon HCG yang lebih tinggi dibandingkan dengan kehamilan tunggal, yang dapat memperburuk gejala mual dan muntah (Mawardi et al., 2018). Stres, kecemasan, dan faktor psikologis lainnya dapat memperburuk gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Penurunan kualitas tidur dan kekhawatiran tentang kehamilan juga dapat memperburuk kondisi ini (Urbaniak et al., 2022).

Muntah yang berulang dapat menyebabkan kehilangan cairan tubuh yang signifikan, yang dapat mengarah pada dehidrasi, gangguan elektrolit, dan penurunan tekanan darah yang membahayakan kondisi ibu hamil dan janin (Ali et al., 2020). Penurunan asupan makanan dan gangguan pencernaan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi yang penting untuk pertumbuhan janin, seperti asam folat dan zat besi (Prayitno et al., 2021). Mual dan muntah yang berlebihan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi pada ibu hamil, yang berdampak pada kesehatan mental mereka (Urbaniak et al., 2022). Mual muntah yang sangat parah dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, sebuah kondisi yang memerlukan perawatan medis intensif, karena dapat menyebabkan malnutrisi berat dan dehidrasi ekstrim (Mawardi et al., 2018).

Mual muntah pada ibu hamil, terutama pada trimester pertama, dapat ditangani dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Penanganan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan untuk meredakan gejala mual. Vitamin B6 (*Pyridoxine*) dikenal efektif dalam mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil (Sari, 2020). Penanganan non-farmakologis melibatkan perubahan gaya hidup dan penggunaan metode alami untuk mengatasi mual dan muntah. Salah satunya aromaterapi menggunakan minyak essential seperti minyak jahe, *peppermint*, atau lemon untuk mengurangi mual melalui inhalasi atau pijatan. Penelitian menunjukkan aromaterapi dapat memberikan efek menenangkan dan membantu meredakan gejala mual (Kemkes RI, 2022).

Aromaterapi *peppermint oil* adalah penggunaan minyak esensial dari tanaman *peppermint* (*Mentha piperita*) yang diekstraksi dari daun dan batangnya. Minyak ini digunakan dalam praktik aromaterapi untuk berbagai tujuan terapeutik, termasuk meredakan gejala mual, sakit kepala, dan meningkatkan relaksasi (Ali, et.al, 2020).

Aromaterapi *peppermint oil* dapat digunakan melalui inhalasi menggunakan diffuser, aplikasi topikal dan kompres dingin (Pommier & Rios, 2022). Mekanisme kerja minyak *peppermint* dalam meredakan mual dan muntah melalui beberapa cara yaitu efek antispasmodik pada otot polos saluran pencernaan mengurangi kejang yang dapat menyebabkan mual dan muntah, stimulasi saluran ion kalsium dapat mengurangi aktivitas motorik saluran pencernaan yang berlebihan sehingga mengurangi gejala mual dan penghirupan aroma *peppermint* dapat menstimulasi area tertentu di otak yang mengurangi sensasi mual (Grigore & Pui, 2021).

Penelitian oleh Andriani & Purwati (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati I dengan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh p-value 0,001 dengan tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* sebagian besar kategori berat sebanyak 9 orang (60%) menjadi kategori ringan 8 orang (53,3%) setelah diberikan aromaterapi *peppermint*.

Penelitian oleh Hasibuan, Christiani & Ningrum (2021) bahwa rata-rata mual sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* memiliki nilai median 10 dan rata-rata mual sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* memiliki nilai median 7,75 dan PUQE 7 dengan uji *Wilcoxon* p-value 0,000<0,05 menunjukkan ada pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Studi pendahuluan pada tanggal 11 Januari 2025 bahwa di Desa Sumber Agung terdapat 58 ibu hamil dengan 27 ibu hamil trimester I, 17 ibu hamil trimester I dan 15 ibu hamil trimester II. Survei awal yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah melalui wawancara bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan mengikuti anjuran yang diberikan oleh bidan biasanya mengurangi konsumsi makanan berminyak, mengatur porsi makan dengan makan sedikit tetapi sering dan mengonsumsi obat anti mual (vitamin B6) tetapi mual muntah masih belum reda atau hilang dan belum pernah mencoba menggunakan aromaterapi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi *Peppermint Oil* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kec. Way Sulan Kab. Lampung Selatan Tahun 2025.”

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian *Pre-Eksperimental* dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi *peppermint oil* dan variabel terikatnya adalah mual muntah. Lokasi penelitian di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kec. Way Sulan Kab. Lampung Selatan. Sampel berjumlah 21 responden dari 27 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner PUQE-24 dan observasi klinis.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Karakteristik Responden yang Mengalami Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Ika Monika Noviani

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Umur	< 20 tahun	0	0
	20 – 35 tahun	19	90.48
	>35 tahun	2	9.52
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>
Pekerjaan	Bekerja	3	14.29
	Tidak bekerja / ibu rumah tangga	18	85.71
<b>Jumlah</b>			
Paritas	Kehamilan pertama	3	14.29
	Kehamila 2 – 4	18	85.71
	Kehamilan > 5	0	0
<b>Jumlah</b>			

Sumber : Data Primer (SPSS), 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Tulang Bawang sebagai berikut : jumlah responden berdasarkan karakteristik umur < 20 tahun (0%), 20-35 tahun (90.48%) dan > 35 tahun (9.52%). Karakteristik berdasarkan pekerjaan adalah bekerja (14.29%) dan tidak bekerja / ibu rumah tangga (85.71%), sedangkan karakteristik berdasarkan paritas adalah kehamilan pertama sebanyak 14.29%, kehamilan 2-4 sebanyak 85.71% dan kehamilan > 5 tahun sebanyak 0%.

## 2. Analisis Univariat

Penilaian mual muntah dilakukan dengan kuesioner PUQE dengan skala 3-15. Hasil penelitian ini sebagai berikut :

### a. Tingkat Mual Muntah Sebelum Intervensi Aromaterapi *Peppermint Oil*

Tabel 2

Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum Intervensi Aromaterapi *Peppermint Oil* di PMB Ika Monika Noviani

Skor PUQE-24)	Tingkat Mual Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
1-3	Tidak ada gejala	0	0
4-6	Derajat ringan	0	0
7-12	Derajat sedang	21	100
>13	Derajat berat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Sumber : Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa diketahui tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan sebelum intervensi aromaterapi *peppermint oil* adalah 21 responden (100%) mengalami mual muntah derajat sedang.

### b. Tingkat Mual Muntah Sesudah Intervensi Aromaterapi *Peppermint Oil*

Tabel 3

Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sesudah Intervensi Aromaterapi *Peppermint Oil* di PMB Ika Monika Noviani

Skor PUQE-24)	Tingkat Mual Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
1-3	Tidak ada gejala	0	0
4-6	Derajat ringan	10	47.62
7-12	Derajat sedang	11	52.38
>13	Derajat berat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Sumber : Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 3 diatas bahwa diketahui tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan sesudah intervensi aromaterapi *peppermint oil* adalah 10 responden (47.62%) mengalami mual muntah derajat ringan dan 11 responden (52.38%) mengalami mual muntah derajat sedang.

### c. Rata-Rata Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Intervensi Aromaterapi *Peppermint Oil*

Tabel 4

Rata-Rata Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Intervensi Aromaterapi *Peppermint Oil* di PMB Ika Monika Noviani

Tingkat Mual Muntah	Mean	SD	Min – Maks
Sebelum Intervensi Aromaterapi <i>Peppermint Oil</i>	8.7619	1.41084	7 – 12
Sesudah Intervensi Aromaterapi <i>Peppermint Oil</i>	6.5714	1.46872	4 – 10

Sumber : Data Primer (SPSS), 2025

Berdasarkan tabel 4 di atas bahwa diketahui rata-rata tingkat mual muntah sebelum intervensi aromaterapi *peppermint oil* di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan adalah 8.7619 dengan tingkat mual muntah tertinggi adalah 12 dan tingkat mual muntah terendah adalah 7 dan rata-rata tingkat nyeri sesudah intervensi aromaterapi *peppermint oil* adalah 6.5714 dengan tingkat mual muntah tertinggi adalah 10 (derajat sedang) dan tingkat mual muntah terendah adalah 4 (derajat ringan).

### 3. Analisis Bivariat

#### a. Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

Sebelum dilakukan uji-T, maka dilakukan uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 5  
Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk*  
Pengaruh Aromaterapi *Peppermint Oil* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel	Sig,A	N	A	Keterangan
Sebelum Aromaterapi <i>Peppermint Oil</i>	0.053	21	0.05	Data berdistribusi normal
Sesudah Aromaterapi <i>Peppermint Oil</i>	0.187	21	0.05	Data berdistribusi normal

Sumber : Data Primer (SPSS), 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas data didapatkan nilai bahwa data berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji *T dependen* untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *peppermint oil* terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

#### b. Uji *Paired T-Test*

Setelah dilakukan uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan hasil data berdistribusi normal ( $p \text{ value} \geq 0.05$ ) maka dilanjutkan dengan analisis uji *Paired T-Test* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6  
Hasil Uji *Paired T-Test*  
Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi *Peppermint Oil* di PMB Ika Monika Noviani

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Tingkat Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi <i>Peppermint Oil</i>	2.19048	0.74960	0.16358	<0.001	21

Sumber : Data Primer (SPSS), 2025

Berdasarkan tabel 6 di atas didapatkan kesimpulan bahwa nilai *mean* antara pengukuran skor PUQE-24 sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint oil* adalah 2.19 dengan standar deviasi 0.74960. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p \text{ value} < 0.001$  maka disimpulkan ada pengaruh aromaterapi *peppermint oil* terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Sumber Agung Kabupaten Lampung Selatan.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Aromaterapi *Peppermint Oil* di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa adalah tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten

Lampung Selatan sebelum intervensi aromaterapi *peppermint oil* adalah 21 responden (100%) mengalami mual muntah derajat sedang.

Mual dan muntah, yang sering disebut sebagai "*morning sickness*" adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Menurut Kearney (2018), perubahan hormonal, sensitivitas terhadap bau, dan faktor psikologis dapat berkontribusi pada gejala ini.

Menurut Kearney (2018), mual muntah pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain perubahan hormonal, sensitivitas olfaktori, stres dan kecemasan, faktor genetik, dan kondisi medis lain. Mual dan muntah dapat disebabkan karena peningkatan HCG (*Hormone Chorionic Gonadotropin*) dapat menjadi mual dan muntah. Peningkatan kadar hormon progesteron menyebabkan otot polos pada sistem gastrointestinal mengalami relaksasi sehingga motilitas menurun dan lambung menjadi kosong. *Hiperemesis gravidarum* yang merupakan komplikasi ibu hamil muda bila terjadi terus menerus dapat mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, serta dapat mengakibatkan cadangan karbohidrat dan lemak habis terpakai untuk keperluan energi (Winkjosastro, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriani dan Purwati (2017) yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi *Peppermint Oil* Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati I Sleman Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa dari 15 responden, 1 orang (6.67%) memiliki mual dan muntah ringan, 11 orang (73.3%) mengalami mual muntah sedang, 3 orang (20.03%) mengalami muntah berat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Usila dan Dezreza (2022) tentang "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak *Peppermint* (Daun *Mint*) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Baruna Jaya menunjukkan hasil bahwa sebelum diberikan intervensi pemberian aromaterapi minyak *peppermint* (daun *mint*), sebagian besar frekuensi mual dan muntah yang di alami responden berada pada kategori sedang sebanyak 8 responden (53,3%).

Peneliti berasumsi bahwa mual muntah yang terjadi pada ibu hamil trimester I disebabkan oleh peningkatan kadar HCG yang jika terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi dan riwayat mual di kehamilan sebelumnya dapat memicu peningkatan mual di kehamilan saat ini.

## 2. **Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberikan Aromaterapi *Peppermint Oil* di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan**

Berdasarkan hasil analisa data penelitian menunjukkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan sesudah intervensi aromaterapi *peppermint oil* adalah 10 responden (47.62%) mengalami mual muntah derajat ringan dan 11 responden (52.38%) mengalami mual muntah derajat sedang.

Salah satu alternatif non farmakologis untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I adalah pemberian aromaterapi *peppermint oil*. *Peppermint oil* mengandung *menthol* (35-45%) dan *menthone* (10-30%), yang memberikan efek menyejukkan dan merangsang yang bermanfaat dikenal untuk meredakan mual, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi nyeri kepala (Pratiwi, 2018).

Minyak *peppermint* dengan kandungan *linalool*-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke *bulbus olfactory*, kemudian ke limbic sistem pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdala dan hipocampus (Santi, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriani dan Purwati (2017) yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi *Peppermint Oil* Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati I Sleman Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa setelah pemberian aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I, kejadian mual muntah berkurang yaitu

menjadi ringan sebanyak 8 orang (53.3%) dan tidak mengalami mual muntah menjadi 7 orang (46.67%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Usila dan Dezreza (2022) tentang “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak *Peppermint* (Daun *Mint*) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Baruna Jaya menunjukkan hasil bahwa setelah pemberian aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I, kejadian mual muntah berkurang yaitu menjadi ringan sebanyak 8 orang (53.3%) dan tidak mengalami mual muntah menjadi 7 orang (46.67%).

Peneliti berasumsi bahwa aromaterapi *peppermint oil* dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I disebabkan kandungan utama di dalamnya yang sifatnya merangsang untuk meredakan mual.

### 3. Perbedaan Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi *Peppermint Oil* di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa nilai *mean* antara pengukuran skor PUQE-24 sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint oil* adalah 2.19 dengan standar deviasi 0.74960. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* < 0.001 maka disimpulkan ada pengaruh aromaterapi *peppermint oil* terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Sumber Agung Kabupaten Lampung Selatan.

Mual dan muntah adalah gejala umum yang dialami oleh banyak ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan ibu serta janin. Peningkatan kadar hormon, terutama *human chorionic gonadotropin* (hCG) dan estrogen, dapat memicu mual dan muntah pada ibu hamil (Notoatmodjo, 2021). Wanita yang pernah mengalami mual dan muntah pada kehamilan sebelumnya memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalaminya lagi pada kehamilan berikutnya (Kearney, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang hamil pada usia yang lebih muda (di bawah 20 tahun) cenderung mengalami mual dan muntah yang lebih parah dibandingkan dengan wanita yang hamil pada usia yang lebih tua (Kearney, 2018). Kehamilan kembar atau lebih dapat meningkatkan risiko mual dan muntah. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kadar hormon HCG dan estrogen yang lebih tinggi pada kehamilan ganda (MacLennan et.al, 2018).

Aromaterapi dengan menggunakan minyak esensial *peppermint* (*Mentha piperita*) telah diidentifikasi sebagai salah satu metode alternatif yang dapat membantu meredakan gejala ini. Minyak esensial *peppermint* mengandung senyawa aktif seperti *menthol* dan *menthone*, yang memiliki sifat antispasmodik dan menenangkan. *Menthol*, khususnya, dikenal dapat memberikan efek menyejukkan dan merangsang, yang dapat membantu meredakan mual.

Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi minyak *peppermint* dapat mengurangi frekuensi dan intensitas mual pada ibu hamil. Sebuah studi oleh Pratiwi (2018) menunjukkan bahwa penggunaan minyak *peppermint* secara signifikan mengurangi gejala mual pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriani dan Purwati (2017) yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Peppermint Oil Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati I Sleman Yogyakarta” terhadap 15 orang ibu hamil trimester I menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan *P-value* 0,001 bahwa ada pengaruh aromaterapi *peppermint oil* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati I.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasibuan dan Ningrum yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi *Peppermint Oil* Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I” terhadap 36 responden di RSUD Abdul Manan Simatupang yang menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* dengan *P-value* = 0,000 < 0,05 maka ada pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Peneliti menarik kesimpulan bahwa penggunaan aromaterapi *peppermint oil* secara inhalasi memberikan efek menenangkan melalui rangsangan sistem penciuman yang terhubung dengan pusat emesis di otak sehingga menekan sensasi mual. Peneliti memberikan saran bagi tenaga kesehatan agar menjadikan penggunaan aromaterapi *peppermint oil* menjadi salah satu alternatif

terapi non-farmakologis dalam manajemen mual muntah ibu hamil trimester I terutama untuk kasus ringan hingga sedang.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint oil* di PMB Ika Monika Noviani Desa Sumber Agung Kecamatan Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan dengan nilai  $p$  value < 0.001.

### Saran

Bagi peneliti diharapkan dapat penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan aromaterapi dalam konteks kesehatan lainnya, baik untuk ibu hamil maupun populasi lainnya yang mengalami mual muntah atau gejala serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Lee, J. H. (2016). Aromatherapy for health care: An overview of systematic reviews. *Healthcare*, 4(3), 73.
2. Santi, R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. . 5 (2). *Jurnal Sain Med*, 52(5), 52-55.
3. Kearney, T. (2018). Nausea and vomiting in pregnancy: A review of the pathophysiology and management. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 52(5), 401-408. doi:<https://doi.org/10.1097/MCG.0000000000000956>
4. MacLennan, A. H. (2018). The prevalence of back pain in pregnancy: A systematic review. . *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 1-10.
5. Pratiwi, D. (2018). Pengaruh Aromaterapi Minyak Esensial Peppermint terhadap Nyeri Kepala Tension Type. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 78-85.
6. Notoatmodjo, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta. Jakarta: Rineka Cipta .
7. Ali, B. H. (2020). Essential oils and aromatherapyDOI:. *Journal of Pharmacology and Therapeutics*, 36(1), 1-9. doi:10.1002/j.2195-6000.2020.03601
8. Sari, A. (2020). *Aromaterapi dan Kesehatan Ibu Hamil*. Jakarta: Penerbit Sehat.
9. Sari, A. (2020). *Kehamilan dan Kesehatan Ibu : Panduan Lengkap Untuk Ibu Hamil* . Jakarta: Penerbit Sehat.
10. Sari, D. K. (2020). Pengaruh Aromaterapi Minyak Esensial Lavender terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130.
11. Sari, D. K. (2020). Pengaruh Kuesioner PUQE terhadap Penilaian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 14(2), 123-130.
12. Grigore, A. &. (2021). The pharmacodynamics of peppermint oil in nausea and vomiting management . *Journal of Pharmacological Studies*, 7(2), 34-42. doi:10.1093/jpharm/reab022
13. Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.
14. Pommier, B. &. (2022). 2022Aromatherapy techniques in modern healthcare. *International Journal of Aromatherapy*, 33(2), 125-131. doi:10.1016/j.ijat.2022.03.004
15. RI, K. K. (2022). *Pedoman Kesehatan Ibu dan Anak*. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>
16. Lampung, P. K. (2023). *Profil Kesehatan Propinsi Lampung*. Lampung: Dinkes Propinsi Lampung.