



JM

Volume 12 No. 1 (April 2024)

© The Author(s) 2024

**PENGARUH AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

**THE EFFECT OF PEPPERMINT AROMATHERAPY ON NAUSEA, VOMITING
(EMESIS GRAVIDARUM) IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

**FILKA WILANDA, WENNY INDAH PURNAMA EKA SARI, EVA SUSANTI
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**

Email: wennyindah187@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kehamilan merupakan rangkaian alamiah dari seorang perempuan. Pada masa kehamilan terjadi perubahan sebagai penyesuaian tubuh ibu dengan kondisi kehamilan. Perubahan yang terjadi karena adanya pengaruh hormone progesteron dan estrogen yang diproduksi HCG dalam serum dari plasenta menyebabkan ketidaknyamanan fisiologis seperti emesis gravidarum. Salah satu penatalaksanaan emesis gravidarum dengan aromaterapi peppermint. Peppermint memiliki kandungan menthone dan menthol yang khusus bekerja di saluran gastrointestinal dengan menghambat kontraksi otot sehingga dapat meminimalisir mual muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Metode: Desain penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test post-test. Sampel penelitian ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum berjumlah 25 orang dengan Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan PUQE. Analisis data uji Wilcoxon. Hasil dan Pembahasan: Hasil analisis diperoleh p-value = 0.000 (<0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor emesis sebelum dan setelah diberikan aromaterapi peppermint dengan rata-rata penurunan 4,88. Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I. Kesimpulan: Aromaterapi peppermint terbukti mengurangi keluhan mual muntah ibu hamil trimester I dengan memberikan rasa rileks, tenang dan kesegaran yang meminimalisir mual.

Kata Kunci: Aromaterapi, Emesis Gravidarum, Peppermint, Trimester I

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy is a natural sequence for a woman. During pregnancy, there are changes as the mother's body adapts to the conditions of pregnancy. Changes that occur due to the influence of the hormones progesterone and estrogen produced by HCG in the serum from the placenta cause physiological discomfort, such as emesis gravidarum. One of the treatments for emesis gravidarum is peppermint aromatherapy. Peppermint contains menthone and

menthol, which specifically work on the gastrointestinal tract by inhibiting muscle contractions so that they can minimize nausea and vomiting. This study aims to determine the effect of peppermint aromatherapy on emesis gravidarum in first-trimester pregnant women. Methods: Pre-experimental research design with a one-group pre-test post-test approach. The research sample for pregnant women in the first trimester who experienced emesis gravidarum was 25 people using the purposive sampling technique. The research instrument uses PUQE and Wilcoxon test data analysis. Results and Discussion: The results of the p-value analysis = 0.000 (<0.05) show that there is a difference in the average emesis score before and after being given peppermint aromatherapy, with an average decrease of 4.88. There is an effect of giving peppermint aromatherapy to emesis gravidarum in first-trimester mothers. Conclusion: Peppermint aromatherapy is proven to reduce complaints of nausea and vomiting in the first trimester of pregnant women by providing a feeling of relaxation, calm, and freshness, which minimizes nausea.

Keywords: Aromatherapy, Emesis Gravidarum, First Trimester, Peppermint

PENDAHULUAN

Kehamilan yaitu rangkaian alamiah dari seorang perempuan yang harus menjadi perhatian dengan seksama dengan memeriksakan kehamilan rutin sehingga bisa mencegah dan meminimalisir adanya komplikasi bagi ibu serta janinnya (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Pada masa kehamilan tidak sedikit perubahan pada ibu hamil. Perubahan itu berfungsi sebagai penyesuaian tubuh ibu dengan kondisi kehamilan. Mayoritas perubahan dikarenakan adanya pengaruh hormone progesterone dan estrogen sehingga terdapat ketidaknyamanan fisiologis seperti emesis gravidarum atau mual muntah (Yuliani, dkk, 2021).

Emesis gravidarum terjadi dalam kondisi hamil dikarenakan peningkatan hormone progesterone dan estrogen yang diproduksi HCG dalam serum dari plasenta. Perubahan hormone tersebut menjadi faktor penyebab kemunculan mual muntah. Emesis gravidarum tidak hanya dikarenakan oleh perubahan hormonal namun juga dikarenakan faktor lain seperti usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan psikologi (Usila, dkk, 2022).

Emesis gravidarum yaitu ketidaknyamanan fisiologis yang sering dialami dalam kondisi hamil muda atau pada trimester pertama kehamilan. Mual yang terkadang disertai muntah umumnya sering dialami di pagi hari, namun juga bisa muncul

tiap saat dengan frekuensi mual muntah < 5 kali/hari (Lestari, 2019). Gejala ini muncul semenjak umur kehamilan 5 minggu dihitung dari HPHT hingga mencapai puncak kehamilan 8-12 minggu dan berakhir di 16-18 minggu (Manuaba, 2016).

World Health Organization (WHO) di tahun 2019 memaparkan terkait angka kejadian emesis gravidarum yaitu 15% dari seluruh ibu hamil. 10% ibu hamil di Indonesia mengalami emesis gravidarum yaitu 40-60% dialami ibu hamil multigravida (ibu yang sudah pernah hamil sebelumnya) dan 60-80% dialami ibu hamil primigravida (ibu dengan kehamilan pertama) (Kemenkes RI, 2019).

Peppermint mempunyai tingkat keharuman tinggi, bau menthol mendalam, dan aroma dingin yang menyegarkan. Peppermint dapat mengatasi mual yang mengandung mentyl asetat (10%), menthone (10-30%), menthol (50%), serta deriver menoterpen lain misalnya mentafuran, piperiton dan pulegone. Mekanisme kerja aromaterapi yaitu melewati system penciuman dan sirkulasi tubuh. Ketika menghirup aromaterapi peppermint maka molekul yang mengalami penguapan nantinya membawa aspek aromatic berupa menthol dan menthone yang kemudian akan dikirimkan ke system limbik. Pesan tersebut nantinya dapat mengaktifkan emosi serta daya ingat, kemudian dapat menghantarkan pesan

balik ke tubuh melewati sirkulasi. Pesan tersebut dikonversikan dengan melepas substansi neurokimia seperti rasa tenang, rileks, senang yang mampu menekan stimulus stress yang mengakibatkan tubuh merasakan ketidaknyamanan sehingga terjadi penekanan refleks mual muntah (Rofi'ah et al., 2019). Peppermint juga dapat memberikan efek atipasmodik dan karminatif karena kandungan menthone (10-30%) dan menthol (50%) yang secara khusus bekerja dalam usus halus di saluran gastrointestinal dengan menghambat kontraksi otot sehingga dapat meminimalisir mual muntah serta memperlancar system pencernaan (Lubis, 2019).

Hasil penelitian Desi Usila, dkk (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan mual muntah sebelum dan setelah intervensi aromaterapi peppermint pada ibu hamil. Hal itu memperlihatkan bahwa dengan menghirup aromaterapi peppermint dapat mewujudkan rasa rileks, tenang dan kesegaran yang meminimalisir mual.

Data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) angka kejadian hiperemesis gravidarum tahun 2018 di Indonesia sejumlah 5.31% (1.864) dari 21.581 ibu hamil dan mengalami peningkatan di tahun 2019 sejumlah 5.42% (1.904) dari 25.234 ibu hamil (Kemenkes, 2019). Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan persentase K1 pada Tahun 2021 sebesar 92,2%. Cakupan K1 terendah terdapat pada Kabupaten PALI (58%), Kota Pagar Alam (71,2%), Kota Lubuk Linggau (71,1%) dan Kabupaten Musi Rawas (71%).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas Tahun 2022 bahwa dari 11 Puskesmas, persentase kunjungan K1 dengan jumlah ibu hamil terbanyak ada di Puskesmas Sumber Harta sejumlah 96,1%. Survey awal yang dilaksanakan di Puskesmas Sumber Harta pada periode bulan Maret-April 2023 diperoleh data 57 ibu hamil mengalami keluhan mual muntah sejumlah 15 ibu hamil multigravida dan 42 ibu hamil primigravida, artinya sebesar (61%) ibu hamil trimester 1 masih mengalami emesis gravidarum. Saat

dilakukan wawancara kepada 10 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah, mereka mengatakan belum pernah mengaplikasikan terapi non farmakologis dengan inhalasi dan aromaterapi peppermint dalam meminimalisir mual muntah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yaitu Pre-eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum berjumlah 25 orang dengan Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan PUQE (Pregnancy Unique Quantification Of Emesis And Nausea). Intervensi pemberian aromaterapi peppermint dengan diletakan pada kassa sebanyak 5 tetes diberikan dengan jarak 2-3 cm selama 7 hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian analisis univariat bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, usia, dan rata-rata skor emesis gravidarum ibu hamil trimester I sebelum dan setelah dilakukan intervensi, ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
< 20 thn	1	4
20-35thn	24	96
Pendidikan		
SD	1	4
SMP	4	16
SMA	17	68
PT	3	12
Pekerjaan		
Bekerja	8	32
Tidak Bekerja	17	68

Sumber: Data Diolah, 2023

Berdasarkan tabel 1, pada karakteristik usia dari 25 responden menunjukkan bahwa 24 responden berusia 20–35 tahun (96%), pada karakteristik pendidikan dari 25 responden menunjukkan bahwa 17 responden berpendidikan SMA (68%) dan pada karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa 17 responden tidak bekerja (68%). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dari 25 responden hampir seluruh responden berusia 20–35 tahun dengan pendidikan responden sebagian besar berpendidikan SMA dan sebagian besar responden tidak bekerja (IRT).

Tabel 2. Rata – Rata Skor Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Peppermint

Keterangan	Mean	Median	SD
N	25	25	25
Pretest	8.68	9.00	1.030
Posttest	3.80	4.00	0.957

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 25 responden didapatkan rata-rata skor emesis gravidarum sebelum diberikan intervensi aromaterapi peppermint adalah 8.68 dan sesudah diberikan intervensi 3.80. Sehingga disimpulkan bahwa sesudah pemberian aromaterapi peppermint emesis gravidarum mengalami penurunan dengan selisih skor emesis gravidarum sebelum dan sesudah sebesar 4.88.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum

Variabel	Aromaterapi Peppermint			
	n	Mean	SD	p-Value
Tingkat emesis gravidarum Sebelum	25	8.68	1.030	0.000
Sesudah	25	3.80	0.957	

Berdasarkan tabel 3 pengujian data menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan p-value=0.000 berarti (<0,05) hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap emesis

gravidarum pada ibu trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas.

PEMBAHASAN

1) Hasil analisis karakteristik responden sebagai berikut:

a. Usia

Hasil analisa memperlihatkan bahwa karakteristik umum responden hamper seluruh responden berusia tidak beresiko yaitu 20-35 tahun. Umur reproduksi ideal ibu hamil dan melahirkan yaitu 20-35 tahun (Sukma & Sari, 2020). Umur ibu memiliki pengaruh yang berkaitan dengan perkembangan alat reproduksi dengan kondisi fisik dalam mendukung perkembangan dan menerima kehadiran janin (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2019).

Mual muntah yang dialami ibu dengan usia >35 tahun dikarenakan faktor psikolosis, dimana ibu tidak siap ataupun bahkan tak ingin dirinya hamil sehingga ibu dapat merasakan stress dan tertekan (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2019).

Mual muntah yang terjadi pada ibu hamil <20 tahun dikarenakan belum cukupnya fungsi sosial, kematangan mental dan fisik calon ibu yang bisa megakibatkan keraguan mental, cinta kasih serta jasmani yang belum matang dan mudah mengalami guncangan dimana dapat menyebabkan rendahnya perhatian pada pemenuhan keterbutuhan gizi saat hamil. Kesiapan mental umumnya kurang dipunyai bagi ibu dengan umur yang masih muda (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2019).

Hasil penelitian Retnowati (2019) memperlihatkan bahwa tidak ada pengaruh umur terhadap kejadian mual muntah. Mual muntah tergantung dari kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan baik psikologis dan fisiologis. Peneliti berasumsi bahwa mayoritas umur aman yaitu 20-35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa usia tidak mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu

hamil dikarenakan meskipun usia reproduktif 20-35 tahun jika ibu tidak siap dengan kehamilannya maka hal ini dapat mempengaruhi kehamilannya salah satu kejadian mual muntah selain itu juga adanya perubahan hormon selama kehamilan yaitu ada peningkatan hormon HCG sehingga mengakibatkan mual dan muntah yang berbeda-beda setiap wanita (Retnowati, 2019).

b. Pendidikan

Pendidikan yaitu rangkaian belajar seseorang, makin tinggi pendidikan maka makin mudahnya dalam penerimaan informasi sehingga pengetahuan yang dipunyai juga makin banyak. Sementara kurangnya pendidikan dapat menghambat perkembangan sikap pada nilai-nilai perkenalan (Notoatmodjo, 2015).

Berdasarkan penelitian (Munisah & Siti Mudlikah, 2022) Sriadnyani (2022) bahwa pendidikan ibu yang mengalami emesis gravidarum sebagian besar ibu dengan rentan pendidikan sekolah menengah, hal ini kebanyakan ibu primigravida belum memiliki atau belum mengetahui dan belum memiliki pengalaman bagaimana penanganan pertama pada emesis gravidarum. Pada ibu primigravida faktor psikologis berperan penting, takut akan kehamilan, persalinan, tanggung jawab seorang ibu yang mengakibatkan konflik mental dan muncul emesis gravidarum sebagai respon atas ketidaksiapan terkait kehamilan.

Hasil penelitian yang dilaksanakan bahwa mayoritas responden mempunyai pendidikan tinggi (SMA, Sarjana) maka dari itu berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa walaupun ibu memiliki pendidikan tinggi, ibu tetap dapat mual muntah karena persepsi tiap ibu akan berbeda dalam penerimaan kehamilan. Hal tersebut nantinya berpengaruh dalam sikap ibu untuk mengatasi perubahan yang ada dalam diri ibu.

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kesibukan terburu-buru pada pagi hari dan perjalanan ke tempat kerja yang jauh dapat menyebabkan mual muntah karena kurangnya waktu sarapan dan tempat kerja atau lingkungan kerja juga dapat menyebabkan mual muntah bertambah (Manuaba, 2015).

Berdasarkan penelitian (Munisah & Siti Mudlikah, 2022) bahwa pekerjaan dapat menyebabkan ibu mengalami emesis, hal ini berkaitan dengan kehamilan pada wanita bekerja karena wanita bekerja tidak dianjurkan untuk pekerjaan dengan beban fisik yang cukup berat karena dapat mengakibatkan stress. Hal ini akibat beban berat mengakibatkan konflik mental juga beban dan pikiran saat bekerja dapat mempengaruhi keseimbangan pengeluaran hormon yang dapat memunculkan dan memperberat emesis gravidarum.

Hasil dari penelitian Novita dan Rosmadewi (2019) beban pekerjaan psikis dan fisik yang ringan dan lingkungan kerja sehat akan meminimalisir kejadian emesis berlebihan. Sehingga beban pekerjaan psikis dan fisik harus menjadi perhatian. Saat ini pemerintah sudah memberikan aturan terkait pekerja pada ibu menyusui, melahirkan dan hamil. Apabila hal tersebut dilakukan penerapan dengan baik di lingkungan kerja akan bermanfaat untuk ibu hamil.

Hasil penelitian Fauziah (2022), yang memperlihatkan bahwa tidak terdapat pengaruh pekerjaan dengan kejadian mual muntah ibu hamil trimester I dikarenakan tiap ibu dapat mengalami stress yang bisa memicu mual muntah saat hamil (Fauziah, 2022).

Penelitian Siti dkk (2020) bahwa pekerjaan seorang ibu rumah tangga (IRT) sering beraktivitas di rumah dibandingkan pekerjaan lainnya, sehingga ibu akan mudah terasa bosan. Perempuan yang rentan stres akan mendukung ketidaknyamanan fisik hingga dapat memperberat mual muntah.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden sebagai IRT, sejalan

dengan penelitian Siti dkk (2020) bahwa ibu rumah tangga rentan terkena emesis karena permasalahan dengan distress emosional mendukung ketidaknyamanan fisik hingga mual muntah menjadi lebih berat, tetapi masih dapat diatasi dengan melakukan kegiatan - kegiatan ringan seperti menonton, olahraga dan lain - lain yang dapat membuat ibu lebih nyaman dan relaks.

2) Rata-Rata Skor Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Peppermint

Hasil dari penelitian bahwa sebelum pemberian aromaterapi memiliki skor 8.68 dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi memiliki skor 3.80. Maka sesudah diberikan aromaterapi peppermint mengalami penurunan dengan skor relavan 4.88. Frekuensi mual muntah dapat mengalami peningkatan dikarenakan ibu hamil belum memahami cara menangani mual muntah dengan baik dan benar.

Menurut penelitian Hanifah dkk (2023) sesudah diberikan aromaterapi peppermint mayoritas mempunyai tingkat mual muntah ringan, sehingga disimpulkan aroma peppermint bisa meminimalisir mual muntah. Aromaterapi pepperminta bisa meningkatkan relaksasi, memberikan kenyamanan pada ibu hamil sehingga bisa meminimalisir tingkat mual muntah.

3) Pengaruh Pemberian Aromaterapi Pappermint Terhadap Emesis Gravidarum

Secara statistik nilai $p\text{-value}=0.000$ ($<0,05$) hal tersebut memperlihatkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Seingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I.

Aromaterpi sebagai tindakan teraupetik dengan mengaplikasikan minyak esensial yang berguna dalam peningkatan kondisi psikologis dan fisiologis. Tiap minyak esenial mempunyai efek farmakologi yang berbeda misalnya merangsang adrenal,

penenang, vasodilator, diuretic dan antivirus. Saat minyak esensial dihirup, molekul dapat masuk ke rongga hidung kemudian melakukan rangsangan ke system limbik dalam otak. Sistem limbik yaitu daerah yang dapat mempengaruhi memori dan emosi yang berkaitan dengan hipotalamus, kelenjar hipofisis, adrenal, bagian tubuh sebagai pusat pernapasan, keseimbangan hormon, memori, stress, tekanan darah dan denyut jantung (Agnes, 2017).

Berdasarkan penelitian Sunaeni dan Diana (2022) Peppermint mengandung menthol dengan rasa dingin dapat memberi perasaan sejuk dingin sejak dioleskan ke permukaan kulit ataupun dihirup dalam bentuk aromaterapi. Peppermint tidak sedikit dipergunakan dalam meminimalisir mual muntah ataupun morning sickness. Dengan menghirup 2-3 tetes peppermint itu dapat memberikan pertolongan pertama ketika muan muntah muncul. Kandungan anti mual peppermint bisa memberikan kesegaran, tenang, dan rileks yang bisa menurunkan rangsangan otonom dengan penurunan produksi saliva sehingga tidak bermuara ke muntah. Daun mint mengandung menthol yang berfungsi dalam meringkankan kram perut dan memperlancar system pencernaan dikarenakan mempunyai efek anastesi dan anti spamodik, efek karminatif yang bekerja dalam usus halus di saluran gastrointestinal sehingga bisa meminimalisir dan mencegah mual muntah.

Aromaterapi peppermint yaitu terapi komplementer degan mengaplikasikan mintak esensial peppermint. Mekanisme kerja aromaterapi diawali dari penguapan absorbs molekul lewat mukosa nasal. Kemudian molekul bau ditransimisikan ke sinyal kimia melewati olfaktoris, selanjutnya memicu reseptor di epitel hidung, kemudian memberikan rangsangan system thalamus dalam pelepasan serotonin dan endorphen, berinteraksi dengan neuropsikologik dalam produksi efek dan karakter psikologis yang mewujudkan kenyamanan dan kesegaran. Aroma dari peppermint bisa berpengaruh hormone serotonin yang mewujudkan

kenyamanan dan rileks, dimana keadaan tersebut dapat memberikan penekanan stimulus stress sehingga dapat menekan mual muntah dan tubuh terasa nyaman. Mekanisme aromaterapi dapat dengan dua system fisiologis yaitu melewati system penciuman dan system sirkulasi (Desi dkk 2022).

Berdasarkan penelitian Desi dkk (2020) dengan pemberian aromaterapi peppermint mayoritas frekuensi mual muntah responden saat menghirupnya mewujudkan ibu merasa rileks dan tenang, ibu dalam kondisi itu bisa tidur dengan nyenyak sehingga ketika bangun dapat merasa segar, menurunkan asam lambung sehingga dapat meminimalisir mual muntah. Aroma peppermint berpengaruh pada serotonin yang mewujudkan kenyamanan dan rileks dimana keadaan tersebut dapat memberikan penekanan pada stimulus stress sehingga meminimalisir mual muntah dan tubuh merasakan kenyamanan.

Berdasarkan penelitian Hanifa 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.

Berdasarkan hasil penelitian Isma dkk (2021) bahwa memberikan aromaterapi

2 kali/ hari dalam 6 hari berturut-turut dengan 2 tetes di tisu selanjutnya simpan tisu di dada dan hirup 10 menit. Hiperemesis gravidarum sebelum intervepsi 9,0 selanjutnya sesudah diberikan intervensi menurun menjadi 5,75 sehingga terdapat penurunan sejumlah 3,25 dengan p value 0,000 (0,05).

Pada penelitian Hanifah dkk (2023) bahwa aromaterapi Peppermint diteteskan di kapas 2/3 tetes, selanjutnya menganjurkan ibu menghirup 15/20 detik. Sebelum intervensi 3,20 dan setelah intervensi 2,13 dengan selisih sejumlah 1,07 dan nilai p-value 0,000 ($\alpha < 0,05$).

Penelitian Hasibuan dkk (2021) dengan tindakan pemberian aromatherapy dilakukan secara difuser 15 menit 1x/ hari dalam 6 hari

berturut-turut di ruangan tertutup. Sebelum intervensi (nilai PUQE) 10, sedangkan sesudah intervensi (nilai PUQE) 7,75.

Hasil penelitian Zuraida dan Sari didapatkan data sebelum intervensi 5,42 dan setelah intervensi 3,28. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan efektifitas pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aromaterapi Lavender terhadap penurunan intensitas mual muntah dengan perbedaan rata-rata penurunan sebesar 2,14 dan nilai $p=0,001$ (Lubis, et al, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan p value = 0.000 berarti $< 0,05$ Ho ditolak dan Ha diterima, maka peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh penurunan mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak peppermint di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas. Hal ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan kassa yang telah diberikan 5 tetes minyak esensial peppermint dengan jarak ± 2 cm dari hidung dengan bernapas panjang dalam 3 kali pernapasan selama ± 5 kali dapat mewujudkan rasa rileks, tenang dan kesegaran yang mendukung dalam meminimalisir mual muntah.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pada karakteristik dari ibu hamil trimester I dengan keluhan emesis gravidarum hampir seluruh responden berusia 20–35 tahun, pendidikan responden mayoritas berpendidikan SMA dan mayoritas responden tidak bekerja (IRT). Rata-rata skor ibu hamil trimester I dengan keluhan emesis gravidarum mengalami penurunan setelah diberikan aromaterapi peppermint dari skor 8.68 menjadi 3.8 dan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi peppermint dengan p-value = 0,000 yang artinya ada pengaruh terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas.

SARAN

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum untuk dapat menerapkan pemberian aromaterapi peppermint dalam mengurangi keluhan mual muntah (emesis gravidarum) dan juga terapi aromaterapi peppermint ini bersifat ekonomis sehingga mudah dilakukan, bagi institusi pendidikan menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa kebidanan tentang terapi aromaterapi peppermint dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil, bagi tempat penelitian dapat memberikan pengetahuan lebih tentang mengatasi mual muntah secara herbal atau nonfarmakologi kepada ibu hamil TM I dengan cara menggunakan aroma terapi peppermint.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Agnes. 2017. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas. 2022. Profil Kesehatan Kabupaten Musi Rawas. Musi Rawas : Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas.
- Dartiwen., & Nurhayati Y. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: ANDI.
- Desi Usila, S. M. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 887-897.
- Hanifa Zaini. S, E. S. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Keluhan Mual. *Journal on Education*, 06(1), 3730-3745.
- Ismah Khaerunisa, Y. H. (2023). Comparison of Giving Peppermint Aromatherapy and Lemon Aromatherapy Against. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 53-59.
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kemenkes RI ; 2019.
- Lubis, R., Evita, S., & Siregar, Y. (2019). Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di PMB Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019. *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 1(1), 30-35.
- Manuaba. (2016). Gawat darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan. Jakarta : EGC
- Munisah, R. I., & Siti Mudlikah, A. R. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerja dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Indonesian Journal of Midwifery*, 2(1), 45-53.
- Nur Alfi Fauziah, K. D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13-18.
- Retnowati, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40-56
- 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>
- Rudiyanti, N. dan Rosmadewi. 2019. Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stress Dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 15(1), 7-18.
- Siti Rizco Khadijah, N. H. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I DI BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 79-86.
- Sukma, Dwi Rani dan Sari, Ratna Dewi Puspita. 2020. Pengaruh Faktor Usia Ibu

- Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Medical Jurnal Of Lampung University*, 9(2), 1-5
- Sunaeni, D. S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 2(1), 2-10.
- Usti Fina Hasanah Hasibuan, M. C. (2021). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan. *Jurnal Kebidanan*, 13(02), 243 - 252.
- Yuliani, Diki Retno, dkk. 2021. *Asuhan Kehamilan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis
- Zuraida, & Sari, E. D. (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.