

Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Kehamilan di Puskesmas Pal Tiga Pontianak Tahun 2025

Therecia Wijayanti¹, Marice², Efrosiana Ludofika Kalista³, Asmaurina Pramulya⁴

The Effect of Peppermint Aromatherapy on Reducing Nausea and Vomiting During Pregnancy at the Pal Tiga Community Health Center in Pontianak in 2025

¹t.wijayati@sanagustin.ac.id*, ²marice@sanagustin.ac.id, ³e.calista@sanagustin.ac.id, ⁴inarina2505@gmail.com

Abstrak

Mual muntah pada kehamilan merupakan masalah utama yang terjadi pada awal kehamilan kondisi ini membuat rasa tidak nyaman pada ibu dan membutuhkan penanganan untuk mengatasi mual muntah. Aromaterapi *peppermint* adalah terapi yang aman dan efektif yang dapat digunakan untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Daun *peppermint* mempunyai kandungan minyak *atsiri* yaitu *menthol* yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan dapat meringankan kejang perut atau anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal yang dapat mengatasi atau menghilangkan mual muntah. Tujuan penelitian ini Adalah untuk menganalisis efektivitas pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Jenis penelitian ini Adalah penelitian Pre Eksperimental dengan pendekatan *One – Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Pal Lima, periode Januari-Juni 2025 yang berjumlah 238 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti yang menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Hasil penelitian didapatkan dengan uji statistik wilcoxon, diperoleh hasil H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan frekuensi mual muntah ibu hamil.

Kata Kunci: Aromaterapi, *Peppermint*, Mual muntah, Kehamilan, Wilcoxon

Abstract

Nausea and vomiting during pregnancy is a major problem that occurs in early pregnancy. This condition causes discomfort in the mother and requires treatment to overcome nausea and vomiting. Peppermint aromatherapy is a safe and effective therapy that can be used to treat nausea and vomiting in pregnant women. Peppermint leaves contain essential oils, namely menthol, which has the potential to facilitate the digestive system and can relieve stomach cramps or mild anesthetics and contain carminative and antispasmodic effects that work in the small intestine in the gastrointestinal tract that can overcome or eliminate nausea and vomiting. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of peppermint aromatherapy on reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women. This type of research is a Pre-Experimental study with a One-Group Pretest-Posttest Design approach. The population of this study was pregnant women at the Pal Lima Community Health Center, from January to June 2025, totaling 238 people. The sampling technique used was purposive sampling, which is sampling based on the researcher's considerations that determine special characteristics that are in accordance with the research objectives so that they can answer the research problems. The results of the study were obtained using the Wilcoxon statistical test, where the results showed that H_a was accepted and H_o was rejected, meaning that there was an effect of giving peppermint aromatherapy on reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords: Aromatherapy, *Peppermint*, Nausea and vomiting, Pregnancy, Wilcoxon

^{1,2,3,4} Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Pendahuluan

Mual dan muntah adalah gejala yang biasanya terjadi pada ibu hamil. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi bisa juga terjadi setiap saat. Gejala-gejala ini terjadi ketika 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada usia kehamilan di atas 10 minggu (Mariza, 2019). Mual dan muntah adalah keluhan fisiologis, tetapi dapat berbahaya bagi ibu hamil jika tidak ditangani segera. Selama trimester pertama kehamilan, ibu sering mengalami muntah, terutama selama trimester pertama (Mastiningsih et al., 2019).

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi muntah, dapat menggunakan obat antiemetik/vitamin B6, akan tetapi dari obat-obatan tersebut memiliki efek samping antara lain seperti: sakit kepala, diare dan mengantuk. Cara lain untuk mengurangi mual muntah adalah dengan terapi non-farmakologi atau terapi komplementer dengan memberikan terapi aromaterapi peppermint atau mengonsumsi peppermint. (Susanti et al. 2023).

Aromaterapi adalah teknik pengobatan atau keperawatan menggunakan bau-bauan seperti menggunakan essential oil. Prinsip utama aromaterapi yaitu dengan pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologis, status spiritual dan kondisi fisik melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien (Cholifah, 2019). Aromaterapi peppermint adalah terapi non-farmakologi yang dapat menangani mual muntah. Peppermint bisa menjadi obat yang aman dan efektif yang dapat digunakan untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Daun peppermint mempunyai kandungan minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan dapat meringankan kejang perut atau anestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal yang dapat mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Sunaeni et al., 2022).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi peppermint dapat mengurangi mual dan muntah. Misalnya, studi oleh Sepriani dan Atiyah (2024) mendapatkan hasil bahwa mayoritas ibu hamil yang menggunakan Aromaterapi peppermint tidak mengalami mual dan muntah. Demikian pula, penelitian oleh Rosa dan Mona (2023) menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas mual dan muntah setelah penggunaan aromaterapi peppermint.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Januari 2025 di Puskesmas Pal Tiga Pontianak, tujuh dari sepuluh ibu hamil mengalami gangguan mual dan muntah.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint terhadap intensitas mual dan muntah di Puskesmas Pal Tiga, sehingga dapat menjadi dasar intervensi yang aman dan efektif untuk meningkatkan kesehatan ibu secara holistik.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pal Tiga. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimen menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah Ibu Hamil di Puskesmas Pal Tiga, periode Januari-Juni 2025 yang berjumlah 238 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti yang menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Instrumen Penelitian menggunakan SOP Aromatherapi Peppermint dan Lembar PUQE.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis Univariat

Setelah dilakukan penelitian terhadap 40 orang responden, dengan data yang

dikumpulkan, maka ditabulasikan sebagai sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Frekuensi Mual Muntah

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi %
Mual Muntah Pre test Aromaterapi)		
Ringan	0	0
Sedang	7	17,5
Berat	33	82,5
Mual Muntah Post test Aromaterapi)		
Ringan	30	75
Sedang	10	25
Berat	0	0
Total	40	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil penelitian terhadap 40 ibu hamil di Puskesmas Pal Tiga didapatkan sebelum diberikan aromaterapi peppermint terbanyak kategori berat yaitu 82,5 % dan setelah diberikan aromaterapi peppermint terbanyak kategori ringan yaitu 75 %.

Analisis Bivariat

Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan skor pra dan paska; pelaporan ukuran efek (r) dianjurkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul pengaruh aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Pal Tiga diketahui sebagai berikut:

Tabel 2. Analisa Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Kehamilan dua Puskesmas Pal Tiga

Pre-Post Aromaterapi	Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Mean Rank	Zhitung	P value
Mual Muntah Post < Pre	40	100	20,55	5,71	
Mual Muntah Post < Pre	0	0	0,0	0	0,000
Mual Muntah Post < Pre	0				
Total	40	100			

Berdasarkan Tabel.2 dapat diketahui bahwa P value = 0,000 dengan $\alpha=0.05$ dan nilai Z = 5,71. hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan frekuensi atau intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sepriani dan Atiyah (2024) di Klinik Juniani Harahap, dengan hasil uji Wilcoxon p-value = 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint dengan pengurangan intensitas mual muntah (Sepriani dan Atiyah, 2024).

Sejalan juga dengan penelitian Monab dan Rosa (2023) yang mendapatkan hasil bahwa ibu hami yang diberikan aromaterapi

peppermint mualnya semakin hari semakin berkurang (Mona & Rosa, 2023).

Untuk mengatasi mual dan muntah dapat dilakukan berbagai penanganan, baik farmakologis, maupun nonfarmakologis (Nengsih, 2024). Aromaterapi peppermint merupakan salah satu jenis penanganan nonfarmakologis, berfungsi sebagai terapi pelengkap bersifat non instruktif, non infasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan (Putri et al., 2023).

Aromaterapi memang dipercaya dapat membantu Ibu merasa relaks karena memiliki wangi yang menenangkan Menurut asumsi peneliti aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi mual muntah yaitu aroma terapi peppermint.

Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap pengurangan intensitas mual muntah pada kehamilan di Puskesmas Pal Tiga.

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan aromaterapi peppermint dapat diberikan kepada setiap ibu hamil untuk mengurangi mual muntah dan memberikan perasaan nyaman. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperpanjang jangka waktu pemberian intervensi serta memperhatikan faktor gangguan lainnya.

Saran untuk peneliti selanjutnya supaya memperdalam materi aromaterapi peppermint ini pada ibu hamil. Semoga penelitian ini dapat memberikan gambaran dan tambahan referensi penelitian yang berkaitan dengan aromaterapi peppermint.

Daftar Pustaka

- Cholifah, Siti. dan Titin Eka Nuriyanah. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. <https://midwiferia.umsida.ac.id/index.php/midwiferia/article/download/1613/1814>
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan Akupresur pada Titik P6 terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3). <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1363>
- Mastiningsih,P., dan Yayuk,C.A. 2019. Buku Asuhan Kehamilan. Bogor: In Media
- Sunaeni, Sunaeni. 2022. “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum.” *Jurnal Kebidanan Sorong* 2(1): 1–10. doi:10.36741/jks.v2i1.163
- Sepriani, Elvi dan Yetti Atiyah. (2024). *Hubungan Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer Dengan Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024*. *Excellent Midwifery Journal*, Volume 7 Nomor 1. April 2024
- Silvia Mona, Melinda Rosa Lubis, Fakultas Ilmu Kesehatan, dan Universitas Batam. 2023. 11(1): 141–52
- Susanti, S., Mona, S., & Lubis, M. R. (2023). Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 141-152., Silvia Mona, Melinda Rosa Lubis, Fakultas Ilmu Kesehatan, dan Universitas Batam. 2023. 11(1): 141–52.