

## **Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya**

### **The Effect of Peppermint Oil Aromatherapy (Mint Leaves) on Decreasing the Severity of Nausea and Vomiting among Pregnant Women in the Working Area of Krueng Barona Jaya Public Health Center in 2022**

**Desi Usila\*<sup>1</sup>, Syarifah Masthura<sup>2</sup>, Nanda Desreza<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

<sup>2,3</sup>Dosen Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

\*Koresponding Penulis: [desiusila@gmail.com](mailto:desiusila@gmail.com)

#### **Abstrak**

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Keluhan mual muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang berbahaya, diperlukan penanganan baik farmakologi maupun non farmakologi. pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian aromaterapi menggunakan daun mint, diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya tahun 2022. Desain penelitian ini adalah pre-eksperimen "One Grup Pretest-posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 15 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25-31 Maret 2022. Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) sebagian besar mual muntah responden berada pada kategori sedang sebanyak 8 responden (53,3%), sesudah diberikan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) sebagian besar mual muntah responden berada pada kategori ringan dan sedang sebanyak 7 responden (46,7%), ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan nilai  $p\text{-value}=0,011$ . Dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

**Kata Kunci** : Aromaterapi, Minyak Peppermint, Mual Muntah

#### **Abstract**

*Emesis gravidarum is a common complaint that occurs in early pregnancy. Nausea and vomiting in emesis gravidarum are physiological in pregnant women but will be dangerous if not treated immediately. Pharmacological and non-pharmacological treatments are needed to*

*treat these symptoms. Moreover, non-pharmacological treatment can be done by giving mint leaf aromatherapy, which is known to be a safe and effective remedy to treat nausea and vomiting in pregnant women. This study aimed to examine the effect of peppermint oil aromatherapy (mint leaves) in reducing nausea and vomiting among pregnant women in the working area of Krueng Barona Jaya Community Health Center in 2022. This study was a pre-experimental One-Group Pretest-posttest Design. The population member of this study were all first-trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting in the working area of Krueng Barona Jaya Community Health Center. 15 respondents were selected using the purposive sampling technique. This study was conducted from March 25 to 31, 2022. The findings of this study revealed that before the intervention of peppermint oil (mint leaf) aromatherapy, most of the respondents' nausea and vomiting were in the moderate category, as shown in 8 respondents (53.3%). After the intervention of giving peppermint oil aromatherapy (mint leaves), most of the respondents' nausea and vomiting were in the mild and moderate categories, as shown in 7 respondents (46.7%). Hence, there was an effect of giving peppermint oil aromatherapy (mint leaf) to decrease nausea and vomiting in pregnant women with a  $p$ -value = 0.011. The findings of this study conclude that peppermint oil aromatherapy (mint leaves) is effective to reduce nausea and vomiting in pregnant women.*

**Keywords** : Peppermint Oil, Nausea Vomiting

## **PENDAHULUAN**

Poses kehamilan merupakan mata rantai yang bersinabungan dan terdiri atas ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi), pembentukan plasenta, sampai tumbuh kembang hasil konsepsi. (Rasida Ning Atiqah, 2020) Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan adalah adanya keluhan emesis gravidarum. Emesis gravidarum (mual muntah) merupakan perubahan peningkatan kadar hormon HCG (*Human chorionic gonadotropin*) yang dihasilkan oleh plasenta. Sekitar 50% kehamilan mengalami emesis gravidarum dan juga di sertai sakit pada kepala dan perut gembung dan ibu merasa lemah pada badannya. (Ayubbana & Hasanah, 2021)

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Sebagian besar mual muntah saat kehamilan dapat diobati dengan pengobatan jalan, serta pemberian obat penenang dan anti muntah. Tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah yang berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas dan menyebabkan terganggunya keseimbangan elektrolit akibat kekurangan cairan. Keluhan mual muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang berbahaya. (Harahap, Dani, Alamanda, Harefa, & Indonesia, 2020)

Daun mint disebut juga dengan peppermint atau dikenal dengan nama ilmiah *mentha piperita L* merupakan sebuah tanaman herbal yang sangat terkenal di seluruh dunia. Daun mint diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. (Yusmaharani, Nurmaliza, & Ratih, 2021) Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram (Al et al., 2019). Peppermint bisa dikombinasikan dengan berbagai macam olahan seperti seduhan teh mint, aromaterapi ataupun dalam bentuk permen mint. (Nora Veri, Nila Suci Ramadhani, 2020)

Kehamilan dengan hiperemesis gravidarum menurut *World Health Organization* mencapai 12.5% dan seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2.2% di Pakistan, 1.9% di Turki. Kejadian hiperemesis gravidarum juga banyak terjadi di Asia contohnya di Paskitan, Turki, dan Malaysia. Sedangkan angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1%-3% dari seluruh kehamilan.(Tanjung & Nasution, 2020)

Berdasarkan data di Indonesia perbandingan insidensi mual muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut hiperemesis gravidarum 4:1000 kehamilan. Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah dan kira kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit. Sementara itu, angka kejadian hiperemesis gravidarum di indonesia adalah mulai dari 1% sampai 3% dari seluruh kehamilan.(Yusmaharani et al., 2021)

Hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 menunjukkan dari 33 provinsi di Indonesia angka kejadian hiperemesis gravidarum adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan. Di Jawa Tengah terdapat 56,60% ibu hamil dari 121.000 dengan hyperemesis gravidarum, dan di Kabupaten Jepara terdapat 50,21% ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum dari jumlah ibu hamil.(Arsidiani, 2020)

Berdasarkan data profil Aceh pada tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 126,085 orang. Capaian tertinggi berada di kabupaten Aceh Utara yang berjumlah 14.198 orang ibu hamil, Aceh Timur berjumlah 11,346 ibu hamil, Aceh Besar berjumlah 8.639 orang, adapun jumlah ibu hamil yang terendah berada di Kota sabang berjumlah 908 orang ibu hamil.(Hanif, Ferdikus, SKM, & Nasri, 2020)

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 8.639 orang. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari Dinas Kesehatan Aceh Besar jumlah ibu hamil yang tertinggi adalah di Puskesmas Darul Imarah, Ingin Jaya, Darussalam, dan Krueng Barona Jaya.(Dinkes Aceh Besar, 2020)

Berdasarkan laporan Puskesmas Krueng Barona Jaya di ruang KIA Tahun 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 336 orang. Sedangkan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah pada tahun 2021 dari bulan Januari sampai bulan November berjumlah 148 orang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yantina dengan judul “ Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran didapatkan hasil bahwa pemberian essensial oil peppermint berpengaruh signifikan terhadap mual muntah ibu hamil dengan nilai  $p=0,000$  dan penelitian yang telah dilakukan oleh Kligler, dkk dengan judul peppermint oil dalam *Jurnal Complementary and Alteranative Medicine* menyatakan bahwa kandungan peppermint oil memberikan efek positif bagi tubuh dimana peppermint oil mengandung menthol, menthone, cineol dan viltaille oil yang memberikan efek melegakan mulut serta memberikan efek nyaman, rileks serta meningkatkan kondisi gastro intestinal.(Sari, 2018)

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu hamil yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya yang berjumlah 10 orang. Dari 10 orang, yang

mengatakan mengalami mual muntah hanya 5 orang. Penyebab mual muntah pada 5 ibu hamil ini adalah pada saat mencium aroma yang menyengat seperti parfum, asap rokok dan lain lainnya. Dari 5 ibu hamil mengatakan lemas, pusing, nafsu makan berkurang, mual muntah di pagi, sore dan malam hari. Cara untuk mengatasinya yaitu dengan cara meminum obat anti mual muntah yang diberikan di puskesmas, memakai minyak kayu putih, minum madu, sarikurma, memakan buah salak dan istirahat yang cukup. Dari 10 ibu hamil ini belum pernah mendengar atau mencoba minyak peppermint (daun mint) untuk penurunan mual muntah.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak peppermint (daun mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya”.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan rancangan penelitian adalah *pretest-posttest control group design*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi pre-test (O), diberi treatment (X) dan diberi post-test. Keberhasilan treatment dengan perbandingan nilai pre-test dan nilai posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 29 orang yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya berdasarkan data dari bulan Oktober-November 2021. Teknik *purposive sampling* sebanyak 15 responden. Penelitian telah dilakukan pada tanggal 25 s/d 31 Maret 2022 di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya. Analisis data menggunakan uji deskriptif dan uji T *Paired Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Data Demografi Responden**

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	Umur:		
	a. 20-35 tahun	15	100
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
2	Pendidikan:		
	a. Tinggi (tamat SI, DIII/sederajat)	1	6,6
	b. Menengah (tamat SMA/sederajat)	8	53,3
	c. Dasar (tamat SD, SMP/Sederajat)	6	40
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
3	Pekerjaan:		
	a. IRT	15	100
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
4	Usia kehamilan:		
	a. 2 bulan	8	53,3

	b. 3 bulan	<b>7</b>	46,7
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
3	Hamil anak ke:		
	a. 1	3	20
	b. 2	10	66,7
	c. 3	2	13,3
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan Tabel 1 di atas bahwa dari 15 responden yang diteliti, keseluruhan responden berumur 20-35 tahun sebanyak 15 responden (100%), sebagian besar responden berpendidikan menengah sebanyak 8 responden (53,3%), keseluruhan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 15 responden (100%), usia kehamilan responden sebagian besar berada pada usia 2 bulan sebanyak 8 responden (53,3%) dan saat ini sebagian besar responden hamil anak ke-2 sebanyak 10 responden (66,7%).

**Tabel 2. Analisis Univariat**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Mual Muntah Kehamilan Sebelum diberikan Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint)		
	Ringan	3	20
	Sedang	8	53,3
	Berat	4	26,7
2	Mual Muntah Kehamilan Setelah diberikan Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint)		
	Ringan	7	46,7
	Sedang	7	46,7
	Berat	1	6,7

Sumber : Data primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil penelitian 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%).

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil penelitian bahwa sesudah diberikan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint), sebagian besar frekuensi mual dan muntah yang di alami responden berada pada kategori ringan dan sedang sebanyak 7 responden (46,7%).

**Tabel 3. Analisis Bivariat**

No	Variabel	Mean (Rata-rata)	Std Deviasi	<i>p-Value</i>	$\alpha$
1	Frekuensi mual muntah sebelum	10,0	2,44	0,011	0,05
2	Frekuensi mual muntah sesudah	8,47	2,35		

Sumber : data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil bahwa frekuensi mual muntah sebelum pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) memiliki nilai rata-rata 10,0 dengan standar deviasi 2,44 lebih tinggi dibandingkan frekuensi mual muntah sesudah pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) yaitu sebesar 8,47 dengan standar deviasi 2,35. Hasil analisis menggunakan uji *T-test sampel paired* diperoleh nilai  $p\text{-value } 0,011 < \alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint).

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Sebelum Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya

Hasil penelitian pada tabel 4.2 diperoleh hasil penelitian 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%).

Sejumlah perubahan akan terjadi pada tubuh dan janin setiap trimesternya, seperti pada trimester satu, banyak gejala dan keluhan yang terjadi sebagai akibat dari adaptasi perubahan hormon kehamilan. Pada minggu-minggu awal kehamilan, bentuk perut mungkin belum terlihat membuncit, tetapi banyak hal yang akan terjadi dalam tubuh. Perubahan hormon yang paling berkontribusi terhadap gejala kehamilan adalah peningkatan kadar estrogen dan HCG yang menyebabkan mual muntah yang akan dirasakan perempuan beberapa bulan pertama kehamilan. selain itu, ibu juga akan merasa lebih lelah dari biasanya selama trimester pertama, gejala yang disebabkan oleh meningkatkan kadar hormon progesteron, yang dapat menyebabkan kantuk dan lemas.(Rasida Ning Atiqah, 2020)

Mual muntah (*morning sicknes, Emesis Gravidarum*) adalah mual muntah selama kehamilan yang terjadi antara empat dan delapan minggu kehamilan dan terus berlanjut hingga 14-16 minggu kehamilan dapat berupa gejala yang biasanya akan membaik. Mual dan muntah selama kehamilan dapat berupa gejala yang ringan hingga berat. Mual dan muntah adalah keluhan utama 70-80% kehamilan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat menyebabkan tubuh ibu menjadi lemah, muka pecat, dan frekuensi buang air kecil menurun.(Nilawati, 2020)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nainar diperoleh hasil bahwa tingkat mual muntah responden sebanyak 10 orang yang sebelum diberikan perlakuan diketahui mayoritas tertinggi

yaitu tingkat mual muntah sedang sebanyak 5 responden (50%) dan mayoritas terendah yaitu tingkat mual muntah berat sebanyak 2 responden (20%).(Dayani, 2019)

Peneliti berasumsi bahwa sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint), diperoleh hasil bahwa sebagian besar frekuensi mual muntah responden berada pada ketgori sedang, hal ini disebabkan karena sebagian besar usia kehamilan responden adalah 2-3 bulan atau 8-12 minggu dimana pada usia kehamilan tersebut terjadi perubahan metabolisme tubuh yaitu terjadinya peningkatan kadar hormonal estrogen dan HCG sejak hari ibu diketahui hamil (implantasi) yang menyebabkan ibu paling dominan akan mengalami mual dan muntah, kondisi ini akan menurun bila ibu melewati masa kehamilan 4 bulan, namun kondisi ini harus di atasi karena dapat menyebabkan ibu mengalami dehidrasi dan kelemahan akibat kekurangan cairan tubuh yang berlebihan, pada beberapa kasus keadaan ini dapat berlangsung lebih lama. Sebagian besar wanita mengalami mual dan muntah dalam derajat yang ringan. Mual dan muntah merupakan gejala dan tanda yang sering menyertai gangguan gastrointestinal, demikian juga dengan penyakit- penyakit lain.

## **2. Pengaruh Sesudah Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya**

Hasil penelitian pada tabel 4.3 diperoleh hasil penelitian bahwa sesudah diberikan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint), sebagian besar frekuensi mual dan muntah yang di alami responden berada pada kategori ringan dan sedang sebanyak 7 responden (46,7%).

Penanganan mual dan muntah selama kehamilan dapat menggunakan tanaman herbal (terapi non farmakologi) seperti jahe, peppermint, dan lemon. Terapi non farmakologis Peppermint (daun mint) diketahui bisa menjadi obat aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Peppermint bisa dikombinasikan dengan berbagai macam olahan seperti seduhan teh mint, aromaterapi ataupun dalam bentuk permen mint.(Nora Veri, Nila Suci Ramadhani, 2020)

Aromaterapi peppermint (*metha piperita*) memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, serta memiliki aroma yang dingin, menyegarkan, kuat, bau mentol yang mendalam, essential oil peppermint adalah penyembuhan yang andal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut, diare, sembelit, juga sama ampuhnya bagi penyembuhan sakit kepala, migrain, dan juga pingsan, selain itu peppermint telah lama dikenal memberi efek karnimatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastroitessinal dan seluruh empedu. Aromaterapi peppermint mengandung menthol (35-45%) dan menthone (10-30%) yang bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodic pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontaksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya.(Febriyanti & Sanjaya, 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuraida dan Sari dalam penelitian menemukan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil setelah pemberian Essensial

Oil Peppermint dan Aromaterapi Lavender, dimana setelah pemberian Essensial Oil Peppermint terjadi penurunan rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 5,42 dan setelah pemberian Aromaterapi Lavender terjadi penurunan rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 3,28. Terdapat perbedaan efektifitas pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aromaterapi Lavender terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan perbedaan rata-rata penurunan sebesar 2,14 dan nilai  $p=0,001$ . Jadi dapat disimpulkan pemberian Essensial Oil Peppermint lebih efektif dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. (Lubis, Evita, & Siregar, 2019)

Peneliti berasumsi bahwa sesudah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint), sebagian besar frekuensi mual muntah responden berada pada kategori ringan dan, hal ini disebabkan karena aromaterapi terapi peppermint yang digunakan yang mengandung mentol dan menthone, saat aromaterapi tersebut dihirup membuat ibu merasakan tenang dan rileksasi, ibu dalam keadaan tersebut dapat tertidur dengan lelap sehingga saat bangun ibu akan merasakan segar dan mual muntah ibu berkurang, sehingga menyebabkan menurunkan peningkatan asam lambung dan mual muntah yang dialami ibu berkurang. Aroma dari minyak esensial peppermint dapat mempengaruhi serotonin yang menyebabkan seseorang dalam keadaan rileks dan nyaman, dimana kondisi ini akan menekan stimulus stress yang menyebabkan tubuh merasa nyaman dan menekan mual muntah.

### **3. Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya**

Berdasarkan bahwa frekuensi mual muntah responden sebelum pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 8 responden (53,3%), sedangkan sesudah pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) sebagian besar frekuensi mual muntah respond berada pada kategori ringan dan sedang sebanyak 7 responden (46,7%), menunjukkan terjadinya penurunan mual dan muntah pada responden sesudah di intervensi. Hasil analisis statistik menggunakan uji *T-test sampel paired* diperoleh nilai  $p\text{-value } 0,011 < \alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

Peppermint banyak dimanfaatkan untuk mengatasi mual, mabuk kendaraan, bahkan vertigo, peppermint berbau harum dan mempunyai rasa pedas dan isis yang menghangatkan tubuh sehingga dapat dimanfaatkan sebagai preskripsi pengobatan. Peppermint bisa membantu untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. (Ratih Indah Kartikasari, Faizatul Ummah, 2017)

Aromaterapi peppermint (daun mint) adalah salah satu terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial peppermint. Mekanisme cara kerja aromaterapi bermula dari absorpsi molekul yang menguap melalui mukosa nasal. Molekul-molekul bau lalu ditransmisikan ke sinyal kimia yang bergerak melewati olfaktorik dan memicu reseptor di epitel hidung sehingga merangsang sistem 2-riang dan thalamus untuk melepaskan *endorphin* dan

serotonin, berinteraksi dengan neurospikologik untuk memproduksi karkteritik psikologis dan efek psikologi yang akhirnya menimbulkan persepsi yang segar dan nyaman. Aroma dari minyak esensial peppermint dapat mempengaruhi serotonin yang menyebabkan seseorang dalam keadaan rileks dan nyaman, dimana kondisi ini akan menekan stimulus stress yang menyebabkan tubuh merasa nyaman dan menekan mual muntah. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu melalui sistem sirkulasi dan sistem penciuman.(Ayubbana & Hasanah, 2021)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah *et.al* dalam penelitian dengan nilai *p value* 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). Penelitian ini didapatkan dari 30 sampel sebelum dilakukan intervensi 26 orang (87%) mengalami mual muntah sedang dan setelah diberikan seduhan daun mint dua kali sehari selama 1 minggu adanya penurunan frekuensi mual muntah yaitu sebanyak 13 orang (43,3%) mengalami mual saja.(Al et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak peppermint (daun mint) di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya hal ini menunjukkan bahwa dengan mencium aromaterapi minyak peppermint (daun mint) membuat ibu merasakan kesegaran, tenang dan rileks yang membantu mengurangi mual muntah yang di alami ibu, terapi ini merupakan terapi tanpa efek samping yang merugikan ibu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 25 s/d 31 Maret 2022 di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya, dengan jumlah responden sebanyak 15 orang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Pengaruh sebelum pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya, diperoleh bahwa sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 8 responden (53,3%).
- b. Pengaruh sesudah pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya, diperoleh bahwa sebagian besar berada pada kategori ringan dan sedang sebanyak 7 responden (46,7%).
- c. Ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya dengan nilai  $p\text{-value}=0,011$ .

## SARAN

1. Bagi peneliti  
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan penelitian lain yang berhubungan dengan manfaat aromaterapi peppermint (daun mint) dalam terapi pengobatan penyakit lainnya.
2. Bagi responden

- Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dalam pengobatan terapi non medis saat responden mengalami mual muntah, karena pengobatan dengan aromaterapi peppermint (daun mint) adalah terapi yang ekonomis dan mudah dilakukan ibu.
3. Bagi puskesmas  
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan digunakan bagi pihak di puskesmas untuk dapat menerapkan dan mengajarkan alternatif untuk mengatasi mual muntah selain menggunakan obat vitamin B6. Pemberian aromaterapi peppermint (daun mint) dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.
  4. Bagi profesi keperawatan  
Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam pemberian terapi herbal menggunakan aromaterapi peppermint (daun mint) untuk menurunkan mual muntah yang dialami ibu hamil pada trimester pertama dalam asuhan keperawatan bagi ibu hamil.
  5. Bagi institusi pendidikan  
Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi bagi dosen dan mahasiswa dalam melakukan pengabdian masyarakat tentang terapi herbal menggunakan aromaterapi peppermint (daun mint) untuk menurunkan mual muntah yang dialami ibu hamil pada trimester pertama.
  6. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meneruskan peneliti ini dengan mengembangkan penelitian tentang senyawa aktif yang terkandung dalam menggunakan aromaterapi peppermint (daun mint) untuk menurunkan mual muntah yang dialami ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al, A., Nainar, A., Diniah, L., Komariah, L., Ilmu, F., Universitas, K., & Tangerang, M. Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh KotaTtangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(2), 81–93. 2019.
- Arsidiani, T. *Tingkat Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. 2020.
- Ayubbana, S., & Hasanah, U. Efektifitas aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 1–7. 2021.
- Dayani, S. *efektivitas jus tomat terhadap penurunan kadar kolesterol darah pada pasien dengan hiperkolesterol*. 2019.
- Dinkes Aceh Besar. *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Aceh Besar*. 2020.
- Febriayanti, H., & Sanjaya, R. *Pengaruh Inhalasi Peppermint dengan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. 1, 23–26. <https://doi.org/10.47679/jrssh.v1i1>. 2021.

- Hanif, D., Ferdigus, SKM, M. K., & Nasri, K. *Profil kesehatan aceh*. 2020.
- Harahap, R. F., Dani, L., Alamanda, R., Harefa, I. L., & Indonesia, U. P. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, 84–95. 2020.
- Lubis, R., Evita, S., & Siregar, Y. *Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Pada Ibu Hamil Di Pmb Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019 Provision Of Peppermint Oil Aromaterapy Influence Against Reduction Of Vomitingin Pregnant Mother In Linda Silalahi Pmb Pancur Batu In 2019*. 2019.
- Nilawati, S. T. *Gambaran Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Bidan Pendahuluan Kehamilan Dan Kelahiran* (Vol. 3). 2020.
- Nora Veri, Nila Suci Ramadhani, A. *Efektivitas Peppermint Dan Pomelo Dalam Menurunkan*. 6(4), 435–441, 2020.
- Rasida Ning Atiqah, S. T. K. *kupas tuntas hiperemesis gravidarum (mual muntah berlebihan dalam kehamilan) One Peach Media, hlm.106, 2020*.
- Ratih Indah Kartikasari, Faizatul Ummah, L. B. T. *aromaterapi pappermint untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. 09(02)*. 2017.
- Sari, E. D. *Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. XII(4)*, 142–151. 2018.
- Tanjung, W. W., & Nasution, E. Y. Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I Akademi Kebidanan Darmais Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA )*, 3(1), 100–103. 2020.
- Yusmaharani, Y., Nurmaliza, N., & Ratih, R. H. Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 523–527. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4437>, 2021.