



## Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja PMB Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten

Siti Alifah <sup>1</sup>, Titin Eka Sugiantini <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia.

### INFORMASI

Korespondensi:  
[alifahsyarif78@gmail.com](mailto:alifahsyarif78@gmail.com)

Keywords:  
Peppermint Inhalation,  
Nausea Vomiting, Pregnant  
Women

### ABSTRACT

*The purpose of the study was to determine the effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the work area of PMB Hadijah, Tangerang Regency, Banten Province.*

*Quantitative research, quasi-experiment research design or pseudo-experiment. The population was all pregnant women at BPM Khadijah, with a population of 32 mothers and 20 mothers were taken by purposive sampling with the object of TM I pregnant women who experienced nausea and vomiting. The research was conducted at BPM Hadijah, Tangerang Regency, Banten Province in June 2023. Data collection using observation sheets. univariate and bivariate data analysis (independent t test).*

*The results of the study showed that the average nausea vomiting before being given peppermint aromatherapy intervention was 8.90 after being given peppermint aromatherapy was 6.55. There is an effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the work area of PMB Hadijah, Tangerang Regency, Banten Province with a P-value of 0.000. Suggestions for health workers can use peppermint aromatherapy as an SOP in reducing nausea and vomiting in pregnant women.*

## PENDAHULUAN

Perubahan sistem dalam tubuh ibu selama proses kehamilan membutuhkan suatu adaptasi baik fisik maupun psikologis sehingga tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan dalam perubahan tersebut sehingga perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan (*Tanjung Rejeki*, 2019). Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) merupakan suatu yang wajar pada ibu hamil trimester I. Kondisi ini akan berubah jika mual muntah terjadi >10 kali dalam sehari, sehingga dapat mengganggu keseimbangan gizi, cairan elektrolit, dan dapat memengaruhi keadaan umum serta mengganggu kehidupan sehari-hari (*Putri*, 2020). Emesis bila tidak segera ditangani akan bertambah menjadi hiperemesis dan dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu, janin mati dalam kandungan dan janin dapat mengalami kelainan kognitif (*Aryanti*, 2020). Sekitar 12% hingga 15% wanita hamil di negara berkembang mengalami komplikasi serius yang mengancam jiwa. Angka kejadian hiperemesis gravidarum adalah 1,5-3% dari wanita hamil (*Putri*, 2020).

Mual dan muntah pada kehamilan atau yang bisa disebut *Nausea Vomiting in Pregnancy* (NVP) merupakan satu diantara keluhan paling umum selama kehamilan, mual di pagi hari mempengaruhi sekitar 70-80% dari semua wanita hamil. Sekitar 60% wanita mengalami muntah (*Afriyanti*, 2020). Mual dan muntah terjadi sekitar 60-80% pada ibu primigravida dan 40% pada multigravida (*Veri*, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia (*Lubis*, 2019).

Hasil penelitian *Lacasse* di Kanada dari 367 wanita hamil, 78,47% mual muntah terjadi pada trimester pertama dengan derajat mual muntah yaitu 52,2% mengalami mual muntah ringan, 45,3 mengalami mual muntah sedang dan 2,5% mengalami mual muntah berat. Pada trimester kedua 40,1% wanita masih mengalami mual muntah dengan rincian 63,3% mengalami mual muntah ringan, 35,9% mengalami mual muntah sedang dan 0,8% mengalami mual muntah berat (*Fauziah*, 2018). Sebuah penelitian prospektif yang melibatkan 160 ibu menemukan bahwa 74% ibu melaporkan mengalami mual dengan durasi rata-rata selama 43,6 hari, "morning sickness" terjadi hanya pada 1,8% dan 80% ibu melaporkan mengalami mual yang berlangsung sepanjang hari (*Afriyanti*, 2020).

Angka kejadian *emesis gravidarum* pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan *hiperemesis gravidarum* mencapai 10-15% di Provinsi Banten dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada kehamilan trimester I (*Ariyanti*, 2020). Provinsi Banten sendiri angka emesis gravidarum yaitu sebesar 50-90% dari kehamilan, sedangkan dari angka emesis tersebut berkembang menjadi hiperemesis sekitar 10.6/1000 kehamilan (*Haryanti*, 2020).

Rasa mual dalam kehamilan dapat ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi (*Vitrianiingsih*, 2019) Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan *essential oil* (*Maesaroh*, 2019). Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien (*Cholifah*, 2019).

Aromaterapi merupakan tindakan terapautik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika esensial dihirup. Maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (*Hasanah Hasibuan*, 2021) Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya. Seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual.

Aroma terapi yang sering digunakan yaitu peppermint (*mentha piperita*) peppermint termasuk dalam *marga labiate*, yaitu memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, serta memiliki aroma yang dingin, menyegarkan, kuat, bau mentol yang mendalam, essential oil peppermint adalah penyembuhan terbaik untuk masalah pencernaan. Minyak ini mengandung khasiat anti kejang dan 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 gastrointestinal dan seluruh empedu (*Hasanah Hasibuan*, 2021).

Aromaterapi peppermint mengandung menthol (35-

45%) dan menthone (10%-30%) sehingga dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya (Lubis, 2019). Hasil penelitian Lubis (2019) menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi peppermint lebih dari sebagian (70%) responden mengalami mual tingkat sedang. Setelah diberikan aromaterapi peppermint hampir seluruhnya (95%) responden mengalami mual tingkat ringan. Sama halnya Andriani (2017) menunjukkan tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori berat (60%). Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori ringan (53,3%).

Lubis (2019) menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian essential oil peppermint dengan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sehingga dapat diharapkan bagi ibu hamil dan masyarakat untuk menggunakan pengobatan nonfarmakologis yang tepat untuk mengurangi mual dan muntah karena tidak menimbulkan efek samping yang merugikan bagi kesehatan ibu dan janin. Penelitian Veri (2020) Rata-rata intensitas mual muntah pada kelompok peppermint saat pretest adalah 2,38 dan menurun pada saat posttest menjadi 1 dengan P-value 0,004.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) Pada kelompok pemberian aroma essential oil peppermint juga mengalami peningkatan sirkulasi udara ke paru-paru, karena essential oil peppermint juga mengandung 50% menthol yang memberikan efek melegakan tenggorokan serta memperlancar pernafasan, sehingga asupan oksigen ke paru-paru dapat ditingkatkan dan kondisi ini akan lebih meningkatkan relaksasi dan kenyamanan tubuh, maka pemberian aroma essential oil peppermint lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I jika dibandingkan dengan pemberian aroma terapi lavender.

Berdasarkan data pre survey yang dilakukan di PMB Hadijah didapat data kunjungan *antenatal care* bulan Maret 2023, sebanyak 145 orang ibu hamil trimester I yang memeriksakan kehamilannya. Dan didapatkan ibu hamil trimester I yang mengalami kejadian mual muntah ada sejumlah 76 (52,4%) ibu hamil. Upaya yang dilakukan dalam pengurangan mual dan

muntah telah dilakukan, seperti menganjurkan untuk mengkonsumsi vitamin B6, tidak mengkonsumsi makanan yang dapat merangsang lambung seperti penggunaan bumbu penyedap yang berlebihan, makanan yang di goreng, mengkonsumsi roti kering dan minum teh hangat, namun upaya tersebut belum terlihat hasilnya. Di PMB Hadijah belum pernah dilakukan upaya pengurangan mual muntah dengan menggunakan Aromaterapi *peppermint*. Berdasarkan latar belakang di atas sehingga peneliti ingin mengetahui pengaruh Aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis analitik penelitian kuantitatif, rancangan penelitian *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* desain penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tetapi dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol (*pembandingan*). Populasi jumlah ibu hamil yang berkunjung rata-rata perbulan sebanyak 32 ibu hamil. Penelitian eksperimental sampel minimum adalah 10-30 sampel. Jadi besarnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 20 ibu hamil TM I. Pengambilan sampel dengan cara *purposive Sampling*. Kriteria inklusi membantu mengidentifikasi peserta yang sesuai dalam penelitian ini kriteria inklusi yang digunakan adalah: a. Bersedia menjadi responden. b. Ibu hamil yang melakukan kunjungan ke PMB Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. c. Ibu pada TM I. Kriteria eksklusi (kriteria yang digunakan untuk mengeluarkan subjek penelitian dari sampel karena adanya karakteristik tertentu yang secara teknis dapat mengganggu penelitian yang sedang berlangsung): a. Ibu yang mengalami sakit gigi. b. Ibu hamil terhadap mual muntah berat.

## HASIL

### Analisis Univariat

Mual muntah pada ibu hamil TM I sebelum dilakukan intervensi di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten

Tabel 1. Mual muntah pada ibu hamil TM I sebelum dilakukan intervensi di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tanggerang Provinsi Banten

Mual Muntah	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum Intervensi	8,90	1,944	6	12	20

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint adalah 8,90, dengan nilai *standar deviation* 1,944, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 12.

Mual muntah pada ibu hamil TM I setelah dilakukan intervensi di PMB Hadijah Kabupaten Tanggerang Provinsi Banten

Tabel 2. Mual muntah pada ibu hamil TM I setelah dilakukan intervensi di PMB Hadijah Kabupaten Tanggerang Provinsi Banten

Mual Muntah	Mean	SD	Min	Max	N
Sesudah Intervensi	6,55	1,538	4	9	20

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint adalah 6,55 dengan nilai *standar deviation* 1,538 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 9.

**Uji Normalitas**

Tabel 3. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Kategori	Shapiro-Wilk	Ket
Aromaterapi peppermint	Sebelum	0,110	Normal
	Sesudah	0,062	Normal

Berdasarkan tabel 3 diatas masing-masing variabel mempunyai nilai *Shapiro-Wilk*, bila nilai *Shapiro-Wilk* menghasilkan angka > 0,05, maka distribusi normal, bila data berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan untuk uji (*t independent*).

**Analisis Bivariat**

Berdasarkan tabel 4, hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,000 (*p-value* <  $\alpha$  = 0,05) yang berarti ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tanggerang Provinsi Banten

Tabel 4. Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tanggerang Provinsi Banten

Kelompok	N	Beda Mean	SD	t-test	P-Value
Mual muntah sebelum-sesudah diberikan aromaterapi Peppermint	20	2,350	1,089	9,647	0,000

**PEMBAHASAN**

**Analisis Univariat**

**Mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint adalah 8,90, dengan nilai *standar deviation* 1,944, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 12.

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat ataupun di malam hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari haid pertama terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu. (Winkjosastro, 2016).

Sejalan dengan penelitian Rusliyana (2021) hasil penelitian Tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I menunjukkan skor kategori ringan sebanyak 8 responden ( 53.3%) sedangkan skor kategori sedang sebanyak 7 responden (46.7%). Penelitian Andriani (2017) Tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori berat sebanyak 9 orang (60%). Penelitian Halawa (2023) Hasil penilitian dietahui skor rata-rata sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebanyak (3,20)

Pada wanita hamil terjadi peningkatan *kynurenic* dan *xanturenic acid* di urin. Kedua asam ini diekskresi apabila jalur perubahan *tryptophan* menjadi niacin terhambat. Hal ini dapat juga terjadi karena defisiensi vitamin B6. Kadar hormon estrogen yang tinggi pada ibu hamil juga menghambat kerja enzim *kynureninase* yang merupakan katalisator perubahan *tryptophan* menjadi niacin, yang mana kekurangan niacin juga dapat mencetuskan mual dan muntah. Jahe

mengandung dua enzim pencernaan yang penting. Pertama, protease yang berfungsi memecah protein. Kedua, lipase yang berfungsi memecah lemak. Kedua enzim ini membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan dan menghambat serotonin sebagai senyawa kimia pembawa pesan yang menyebabkan perut berkontraksi dan menimbulkan rasa mual.

Menurut peneliti mual muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal diawal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka. Bagi beberapa wanita, gejala dapat berlangsung sepanjang hari atau mungkin tidak terjadi sama sekali pada saat bangun tidur dipagi hari. Mual muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG, khususnya karena periode mual muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu HCG mencapai kadar tingginya.

### **Mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui diketahui mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint adalah 6,55 dengan nilai *standar deviation* 1,538 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 9.

Menurut teori yang diungkapkan oleh Cunningham (2014), mual muntah masa kehamilan adalah gangguan sistem pencernaan pada masa kehamilan yang biasanya timbul pada pagi hari yang disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan seperti hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), estrogen dan progesteron. Teori juga mendukung fakta bahwa kadar puncak hCG terjadi pada kehamilan minggu ke 6 sampai 12, bersamaan dengan umumnya terjadi hiperemesis. Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hiperemesis adalah disfungsi autonom, pengosongan lambung abnormal, dan faktor psikologis (Laksmi, 2018).

Sejalan dengan penelitian Halawa (2023) Hasil penilitian dietahui skor rata-rata sesudah diberikan aromaterapi peppermint sebanyak (2,13). Penelitian Andriani (2017) tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%). Penelitian Rusliyana (2021) hasil penelitian menunjukkan skor kategori sedang sebanyak 7 responden (46,7%),

Tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I didapatkan hasil seluruhnya 15 responden (100.0%).

Estrogen dan progesteron, keduanya mempunyai efek relaksasi terhadap otot polos gastrointestinal. Hormon-hormon steroid, terutama progesteron menyebabkan waktu pengosongan lambung (*gastric emptying*) dan waktu transit intestinal (*intestinal transitn time*) memanjang, sehingga merupakan faktor predisposisi terjadinya mual dan muntah. Perempuan hamil dengan mual dan muntah mempunyai distrimia gelombang lambat (*slow wave dysrhythmias*) seperti *tachygastric* dan *bradygastric* serta aktivitas elektrik puasa yang tidak stabil dan gangguan respons elektrik pada pencernaan makanan.

Menurut asumsi peneliti setelah melakukan pemberian aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi, skor mual muntah pada ibu hamil akan semakin menurun karena peppermint mengandung menthol dan menthone yang dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual muntah pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak menggunakan aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi akan lebih sering mengalami mual muntah. Dimana mual muntah disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG, khususnya pada periode mual muntah gestasional yang paling umum terjadi adalah pada 12-16 minggu pertama.

### **Analisis Bivariat**

#### **Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten**

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,000 ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten.

Menurut teori yang diungkapkan oleh Cunningham (2014), mual muntah masa kehamilan adalah gangguan sistem pencernaan pada masa kehamilan yang biasanya timbul pada pagi hari yang disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan seperti hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), estrogen dan progesteron. Teori juga mendukung fakta bahwa

kadar puncak hCG terjadi pada kehamilan minggu ke 6 sampai 12, bersamaan dengan umumnya terjadi hiperemesis. Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hiperemesis adalah disfungsi autonom, pengosongan lambung abnormal, dan faktor psikologis (Laksmi, 2018).

Sejalan dengan penelitian Andriani (2017) Hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh p-value 0,001. Penelitian Halawa (2023) berdasarkan hasil uji statistic terdapat pengaruh sebelum diberikan aromaterapi dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint (p-value 0,000). Penelitian Rusliyana (2021) hasil uji Paired samples test diperoleh p-value 0,000.

Kemampuan daun peppermint dalam menurunkan mual muntah dalam kehamilan salah satunya diduga berhubungan dengan kandungan minyak atsiri yang terdapat didalamnya yaitu jenis  $\alpha$ -,  $\beta$ -pinenelimonene 1,8-cineole. Menthol merupakan komponen minyak essensial utama yang terkandung dalam peppermint, disamping minyak essensial lain seperti limonene (1.0-5.0%), cineole (3.5-14.0%), menthone (14.0-32.0%), menthofuran (1.0 -9.0%), isomenthone (1.5-10.0%), menthyl acetate (2.8-10.0%), isopulegol (0.2%), menthol (55.0%), pulegone ( 4.0%) and carvone (max. 1.0%) (Balakrishnan, 2015).

Kejadian hyperemesis pada ibu hamil salah satu adalah dipicu karena pertumbuhan bakteri *Helicobacter pylori* (Li, Li, Zhou, Xiao, Gu, & Zhang, 2015). Minyak dan Menthol yang terkandung dalam peppermint juga mempunyai aktivitas antibakteri untuk golongan bakteri gramnegative dan gram positif. Studi in vitro lainnya pada guinea pig dan kelinci menyatakan bahwa peppermint berperan dalam relaksasi spasme otot polos gastrointestinal akibat kekurangan kalsium pada usus besar dan usus halus (Balakrishnan, 2015).

Menurut peneliti pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah sebelum dan sesudah diberikan peppermint. terapi komplementer dengan menggunakan tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan yaitu peppermint. Peppermint juga diketahui bisa menjadi obat yang amandan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang memiliki efek anastesi ringan untuk meringankan kejang perut atau kram. Daun mint juga memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah

dan memperlancar sistem pencernaan. daun mint mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah.

## KESIMPULAN

Diketahui mual muntah sebelum diberikan intervensi aromaterapi peppermint adalah 8,90, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 12.

Diketahui mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint adalah 6,55 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 9.

Ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tanggerang Provinsi Bantendengan P-value 0,000

## DAFTAR PUSTAKA

- Amilia, R. (2019). *Efektifitas Aromaterapi Peppermint Inhalasi Terhadap Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Andriani, A. W., & Purwati, Y. (2017). *Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Ariyanti, L., & Sari, R. F. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Dengan Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarame Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 326-335.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 36-43.
- Haryanti, R. P., & Barokawati, W. Z. (2020). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kehamilan Dan Paritas (Primigravida) Dengan Kejadian Hyperemesis Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 1(1).
- Hasanah Hasibuan (2021) Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah

- Pada Ibu Hamil Trimester I
- Halawa, D. F. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi. *Journal on Education*, 6(1), 3730-3745.
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiyah, L. B. (2017). Aromaterapi Pappermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Stikes Muhammadiyah Lamongan. Program Studi Kebidanan Stikes Muhammadiyah Lamongan*, 9(02), 4-5.
- Khadijah (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
- Laksmi, Purwita W, Mansjoer A, Alwi I, Setiati S, et al. (2018). *penyakit-penyakit pada kehamilan : peran seorang internis*. Jakarta : Interna Publishing
- Latifah, L., & Setiawati, N. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1).
- Lestari (2022) Perbedaan Penurunan Nyeri Persalinan Antara Deep Back Massage Dengan Aromaterapi Lavender Dan Kompres Hangat Dengan Musik Klasik Di Rsud Panembahan Senopati
- 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), 1-10.
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30-35.
- Manuaba, I. B. G., & Kebidanan, I. (2016). *Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Oktavia, M. (2020). *Studi Kasus Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Oktaviarini (2022) Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama: Literature Review
- Putri, M. (2020). Hubungan Paritas dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil di RSUD Indrasari Rengat. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 30-35.
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 44-50.
- Raina Lola (2022) The Effect Of Peppermint Aromatherapy Onnausea, Vomiting In First Trimester Pregnant Womenat Bangetayu Health Center
- Rihiantoro, T., Oktavia, C., & Udani, G. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Inhalasi terhadap Mual Muntah pada Pasien Post Operasi dengan Anestesi Umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 1-10.
- Rusliyana, K. D. (2021). *“Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Intensitas Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Praktik Mandiri Bidan Nikmatin Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen).
- Safaah, S., Purnawan, I., & Sari, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rsud Ajibarang. *Journal of Bionursing*, 1(1), 47-65.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. *Bandung: PT. Refika Aditama*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, A. (2012). *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika, 76-77.
- Tanjung Rejeki (2019) Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal.
- Veri, N., Ramadhani, N. S., & Alchalidi, A. (2020). Efektivitas Peppermint Dan Pomelo Dalam Menurunkan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 435-441.
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277-284.
- Wardiyah, A. Rilyani.(2016). *Sistem Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.