

RESEARCH ARTICLE

EFEKTIVITAS PEMBERIAN PEPPERMINT TERHADAP KELUHAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

1. Siti Nur Farida, Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Email : sitinurfaridasudarso22@gmail.com
2. Sudarso, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum Jombang, Email : muhamadsudarso29@gmail.com
Korespondensi : muhamadsudarso29@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa kehamilan, ibu hamil sering mengalami beberapa keluhan seperti mual muntah. Mual muntah merupakan salah satu gejala kehamilan yang sering terjadi pada awal kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Design penelitian ini adalah Pre Eksperimental dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah ringan dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value sebesar 0,000. Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Peterongan

Kata Kunci : Mual Muntah, Hamil, Aromaterapi, Peppermint

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan bagi ibu hamil merupakan bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan. Layanan ini mencakup pemeriksaan antenatal (ANC) secara rutin untuk memantau perkembangan janin, mendeteksi dini risiko komplikasi, serta memberikan edukasi terkait gizi, aktivitas fisik, dan persiapan persalinan. Selain itu, imunisasi tetanus toksoid, pemeriksaan kadar hemoglobin, dan pemberian suplemen seperti zat besi dan asam folat juga menjadi bagian penting dari pelayanan ini. Dengan pelayanan yang berkualitas dan terpadu, ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan lebih sehat, mengurangi risiko komplikasi kehamilan, serta meningkatkan peluang melahirkan bayi yang sehat. Akses mudah ke fasilitas kesehatan, pendampingan oleh tenaga medis profesional, serta dukungan keluarga turut menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelayanan kesehatan untuk ibu hamil.

Pelayanan kesehatan bagi ibu hamil memiliki keterkaitan erat dengan pelayanan persalinan, pelayanan nifas, dan pelayanan kesehatan bayi baru lahir, karena setiap tahap saling mendukung untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi. Selama kehamilan, pemeriksaan antenatal yang rutin membantu mendeteksi risiko komplikasi yang dapat memengaruhi proses persalinan. Informasi yang diperoleh dari pelayanan kehamilan, seperti kondisi kesehatan ibu dan posisi janin, menjadi dasar dalam merencanakan metode persalinan yang aman. Setelah persalinan, pelayanan nifas berfokus pada pemulihan kesehatan ibu, mencegah komplikasi seperti infeksi atau perdarahan, serta memberikan edukasi terkait menyusui dan perawatan bayi. Di sisi lain, pelayanan kesehatan bayi baru lahir memastikan bayi mendapatkan imunisasi, pemeriksaan awal untuk mendeteksi gangguan kesehatan, serta panduan pemberian ASI eksklusif. Dengan keterpaduan pelayanan ini, diharapkan dapat tercipta kesinambungan perawatan yang optimal bagi ibu dan bayi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kualitas pelayanan antenatal yang diberikan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan ibu hamil, janin, ibu bersalin, bayi baru lahir, serta ibu nifas. Pelayanan antenatal yang berkualitas mencakup pemeriksaan kesehatan secara rutin, pemberian suplemen gizi seperti asam folat dan zat besi, deteksi dini risiko komplikasi, serta edukasi tentang pola hidup sehat dan persiapan persalinan. Melalui pelayanan yang optimal, risiko komplikasi selama kehamilan seperti anemia, hipertensi, atau infeksi dapat diminimalkan, sehingga ibu hamil dan janin tetap sehat. Dampaknya juga terasa saat persalinan, di mana kesiapan fisik dan mental ibu yang didukung oleh informasi medis yang akurat akan membantu proses persalinan berjalan lebih lancar. Selain itu, pelayanan antenatal yang baik juga meningkatkan kesehatan bayi baru lahir melalui deteksi dini masalah janin, seperti gangguan tumbuh kembang atau posisi janin yang tidak normal. Lebih lanjut, pelayanan ini mendukung masa nifas dengan memastikan ibu memiliki kondisi fisik yang baik dan mendapatkan panduan menyusui serta pemulihan pascapersalinan. Dengan demikian, pelayanan antenatal menjadi fondasi penting bagi kesehatan ibu dan bayi di setiap tahap perjalanan mereka.

Proses kehamilan merupakan perjalanan biologis yang dimulai sejak pembuahan, ketika sel telur yang telah matang bertemu dengan sel sperma dan membentuk zigot. Zigot kemudian mengalami pembelahan sel secara bertahap dan berkembang menjadi embrio, yang akan menempel di dinding rahim untuk mendapatkan nutrisi dan oksigen. Selama masa kehamilan yang berlangsung sekitar 40 minggu atau 9 bulan, janin tumbuh dan berkembang di dalam rahim melalui tiga tahap utama, yaitu trimester pertama, kedua, dan ketiga. Pada trimester pertama, organ-organ dasar mulai terbentuk, sementara pada trimester kedua perkembangan organ lebih matang, dan pada trimester ketiga janin mempersiapkan diri untuk proses persalinan. Kehamilan juga membawa berbagai perubahan fisik dan hormonal pada tubuh ibu, seperti peningkatan volume darah, perubahan kadar hormon, dan perkembangan rahim. Proses ini memerlukan perhatian khusus, termasuk pola makan bergizi, pemeriksaan kehamilan rutin,

serta menjaga kesehatan fisik dan mental untuk memastikan kondisi yang optimal bagi ibu dan janin hingga persalinan

Salah satu gangguan selama masa kehamilan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah mual dan muntah. Mual dan muntah selama kehamilan, yang sering disebut sebagai morning sickness, merupakan gangguan umum yang dialami oleh banyak ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen, yang memengaruhi sistem pencernaan dan pusat mual di otak. Meskipun sering dianggap normal, mual dan muntah yang berlebihan atau dikenal sebagai hiperemesis gravidarum dapat menjadi masalah serius jika tidak ditangani, karena dapat menyebabkan dehidrasi, kekurangan nutrisi, dan penurunan berat badan pada ibu hamil. Untuk mengatasi gejala ini, ibu hamil disarankan untuk makan dalam porsi kecil tetapi sering, menghindari makanan yang berbau tajam, serta mengonsumsi makanan yang lembut dan mudah dicerna. Jika gejala berlanjut atau semakin parah, konsultasi dengan tenaga medis diperlukan untuk mendapatkan pengobatan dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Dengan penanganan yang tepat, kondisi ini dapat dikelola sehingga ibu hamil tetap sehat selama kehamilan.

Tanda dan gejala seperti mual dan muntah dialami sekitar 70% wanita hamil dan biasanya terjadi pada trimester pertama kehamilan, sedangkan sekitar 20% wanita hamil mengalami mual dan muntah saat masa gestasi diatas 20 minggu (Suwarni,2018). Jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia (WHO, 2022), sedangkan di Indonesia sekitar 10% wanita hamil mengalami emesis gravidarum (Wima, 2018). Cakupan ibu hamil K1 Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 adalah 98,50%. Prevalensi emesis gravidarum yang di Provinsi Jawa Timur sebesar 50-90% ibu hamil di provinsi jawa timur, sedangkan hiperemesis gravidarum terjadi sekitar 20-30%. (Profil kesehatan Jatim,2022). Berdasarkan cakupan ibu hamil K1 di kabupaten jombang pada tahun 2022 adalah 97,9%. Di Puskesmas Peterongan angka kejadian emesis gravidarum sebesar 50-90%,sedangkan hiperemesis gravidarum sekitar 50-70%.

Mual dan muntah selama kehamilan, atau morning sickness, adalah kondisi umum yang biasanya terjadi pada trimester pertama kehamilan. Gejala ini ditandai dengan rasa mual yang sering muncul di pagi hari, tetapi juga dapat terjadi sepanjang hari. Penyebab utamanya terkait dengan perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen, yang memengaruhi saluran pencernaan dan pusat mual di otak. Faktor lain, seperti sensitivitas penciuman yang meningkat, stres, dan kelelahan, juga dapat memperburuk kondisi ini. Sebagian besar kasus mual dan muntah selama kehamilan bersifat ringan dan tidak memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Namun, pada kasus yang lebih berat, seperti hiperemesis gravidarum, gejalanya bisa menjadi parah, dengan muntah terus-menerus yang menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan kekurangan nutrisi. Penanganan untuk mual dan muntah meliputi perubahan pola makan, seperti makan porsi kecil secara teratur, menghindari makanan berminyak atau berbau tajam, dan mengonsumsi jahe atau vitamin B6. Dalam kasus yang parah, perawatan medis dengan cairan infus atau obat-obatan mungkin diperlukan. Dengan pengelolaan yang tepat, mual dan muntah biasanya mereda setelah trimester pertama dan jarang berlanjut hingga akhir kehamilan

Tatalaksana penanganan mual dan muntah pada kehamilan bertujuan untuk mengurangi gejala, mencegah komplikasi, serta memastikan kesehatan ibu dan janin tetap terjaga. Penanganan dapat dilakukan secara bertahap, mulai dari pendekatan nonfarmakologis hingga farmakologis jika diperlukan. Beberapa pendekatan non farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan diantaranya adalah 1) Perubahan Pola Makan (Mengonsumsi makanan dalam porsi kecil namun sering, menghindari makanan yang berminyak, pedas, atau berbau tajam, serta memilih makanan yang mudah dicerna seperti biskuit kering atau roti tawar), 2) Mengelola Pola Hidup (Menghindari stres, istirahat yang cukup, serta perlahan-

lahan bangun dari tempat tidur untuk mengurangi rangsangan mual di pagi hari), dan 3) Menggunakan Bahan Alami untuk mengatasi mual dan muntah (Jahe, baik dalam bentuk teh atau suplemen, sering direkomendasikan karena efektivitasnya dalam meredakan mual). Ketika terapi non farmakologis tidak mampu meredakan gejala mual dan muntah, ibu hamil perlu untuk berkunjung ke pusat pelayanan kesehatan untuk mendapatkan penanganan medis lebih lanjutnya. Beberapa terapi farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah diantaranya adalah dengan mengkonsumsi 1) Vitamin B6 (Pyridoxine) (Sering digunakan sebagai lini pertama karena aman untuk ibu hamil), 2) Antihistamin (Seperti doxylamine, yang dapat membantu mengurangi mual), serta 3) Antiemetik Lainnya (Dalam kasus berat, obat seperti metoclopramide atau ondansetron dapat digunakan, tetapi harus diawasi ketat oleh dokter / tenaga kesehatan). Jika mual dan muntah sangat berat hingga menyebabkan dehidrasi atau ketidakseimbangan elektrolit, ibu hamil mungkin memerlukan perawatan di rumah sakit. Perawatan meliputi pemberian cairan infus, koreksi elektrolit, serta pengawasan nutrisi. Pendekatan yang terintegrasi dan disesuaikan dengan tingkat keparahan gejala sangat penting untuk memastikan ibu dapat menjalani kehamilan dengan nyaman dan sehat.

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil diantaranya adalah dengan memanfaatkan peppermint. Peppermint merupakan salah satu bahan alami yang sering digunakan untuk membantu meredakan keluhan mual dan muntah, termasuk pada ibu hamil. Manfaat peppermint berasal dari senyawa aktifnya, seperti mentol dan menthone, yang memiliki efek menenangkan pada saluran pencernaan. Senyawa ini bekerja dengan merelaksasi otot-otot halus di saluran cerna, sehingga membantu mengurangi rasa mual dan memperbaiki pencernaan. Peppermint dapat digunakan dalam berbagai bentuk, seperti teh peppermint, minyak esensial untuk aromaterapi, atau permen peppermint. Aromaterapi dengan minyak peppermint dapat membantu mengurangi mual melalui stimulasi indra penciuman yang menenangkan. Teh peppermint, di sisi lain, membantu memberikan efek relaksasi pada sistem pencernaan dan meningkatkan hidrasi. Meskipun peppermint umumnya aman untuk ibu hamil, penggunaannya harus tetap diperhatikan, terutama dalam bentuk minyak esensial. Konsumsi berlebihan atau penggunaan minyak esensial langsung ke kulit tanpa pengenceran dapat menimbulkan iritasi atau efek samping lainnya

Aromaterapi peppermint adalah salah satu metode alami yang sering digunakan untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Minyak esensial peppermint mengandung senyawa aktif seperti mentol dan menthone yang memberikan aroma segar dan menenangkan. Saat dihirup, aroma peppermint merangsang sistem saraf melalui indra penciuman, membantu mengurangi rasa mual dengan menenangkan pusat mual di otak. Penggunaan aromaterapi peppermint dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti menghirup langsung dari botol minyak esensial, meneteskan beberapa tetes minyak pada kain atau tisu, atau menggunakan diffuser untuk menyebarkan aroma di ruangan. Efek segarnya membantu mengurangi rasa mual yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Meskipun aromaterapi peppermint umumnya dianggap aman, ibu hamil harus berhati-hati dalam penggunaannya. Minyak esensial peppermint sebaiknya tidak digunakan secara berlebihan, dan penggunaannya perlu diawasi untuk menghindari iritasi atau reaksi alergi. Jika mual dan muntah berlanjut atau memburuk, disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Aromaterapi peppermint dapat menjadi solusi tambahan yang efektif untuk memberikan kenyamanan selama masa kehamilan

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk Menganalisa pengaruh mual muntah sebelum dan sesudah pemberian peppermint pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Peterongan

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang di gunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan dalam melakukan manipulasi variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah Pre-Eksperimen dengan menggunakan One Group Pretest-Postest. Kelompok subjek di observasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Untuk mengkaji keefektifan perlakuan, di tandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah di berikan perlakuan dengan tingkat signifikan $p \leq 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95% bila hasil perhitungan $p < 0,05$ maka H_0 ditolak. Maka H_a di terima yang berarti ada pengaruh yang bermakna antara pemberian Aromaterapi terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil.

HASIL PENELITIAN

1. Pendidikan responden

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Umur		
18-22	9	24%
23-28	29	76%
Total	38	100%
Pendidikan		
SD	1	2,5%
SMP	12	31,5%
SMA	16	42%
PT	9	24%
Total	38	100%
Usia Kehamilan		
4 Minggu	2	5%
5 Minggu	11	29%
6 Minggu	16	42%
7 Minggu	9	24%
Total	38	100%

Sumber : Data primer penelitian

Hasil penelitian diatas, menggambarkan bahwa karakteristik responden yang mengalami mual dan muntah sebagian besar pada kelompok umur 23-28 tahun sebesar 29 orang (76%), pada tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan pendidikan SMA sebesar 16 orang (42%), Pada usia kandungan sebagian besar responden dengan usia kandungan 6 minggu sebesar 16 orang (42%).

2. Analisis Univariat

Analisa univariat di gunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Pada analisa univariat data kategori dapat dijelaskan dengan angka atau nilai jumlah data presentase setiap kelompok.

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel Mual Muntah	Frekuensi	Prosentase (%)
Sebelum diberikan aromaterapi peppermint	11	28,9%
Sesudah diberikan aromaterapi	2	52,6%

peppermint

Sumber : Data primer penelitian

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata responden sebelum diberikan peppermint mengalami mual muntah 11 kali (28,9%), dan sesudah diberikan peppermint mual muntah berkurang menjadi 2 kali (52,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Suryati,2015) yang menyatakan bahwa penurunan mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi Peppermint hal ini dapat dilihat bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum pemberian inhalasi Peppermint adalah 24.67 kemudian diperoleh rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi Peppermint adalah 17.87, dengan nilai p-value = 0.000. Nilai p-value = (0.000).

3. Analisis Bivariat

Analisa ini digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini yang sebagai variabel independen adalah pemberian Aromaterapi Peppermint metode menggunakan Essensial Oil Aromaterapi Peppermint sedangkan variabel dependen adalah mual dan muntah pada Ibu hamil Trimester 1. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Nonparametric Tests dengan Uji Wilcoxon Signed Tes.

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Mean (Rata-rata)	Std Deviasi	Min	Max	P-Value
Frekuensi mual muntah sebelum	10,7	1,83	8	14	0,000
Frekuensi mual muntah sesudah	2,4	0,5	2	3	

Sumber : data primer penelitian

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Responden di dapatkan nilai mual muntah sebelum diberikan peppermint, dengan mean+Standar Deviasi 10,7+1,83 nilai minimal 8 dan nilai maximal 14, Nilai rata-rata responden nilai mual muntah sesudah diberikan peppermint dengan Mean+Standar Deviasi 2,4+0,5 nilai minimal 2 dan nilai maximal 3, berdasarkan uji wilcoxon di dapatkan nilai p-value 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikan yaitu $p < 0,05$. Maka dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi Peppermint di Puskesmas Peterongan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Suryati,2015) yang menyatakan bahwa penurunan mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi Peppermint hal ini dapat dilihat bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum pemberian inhalasi Peppermint adalah 24.67 kemudian diperoleh rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi Peppermint adalah 17.87, dengan nilai p-value = 0.000. Nilai p-value = (0.000)

PEMBAHASAN

Nilai rata-rata karakteristik responden yang mengalami mual dan muntah sebagian besar pada kelompok umur 23-28 tahun sebesar 29 orang (76%), pada tingkat pendidikan sebagian besar responden dengan pendidikan SMA sebesar 16 orang (42%), Pada usia kandungan sebagian besar responden dengan usia kandungan 6 minggu sebesar 16 orang (42%). Sebelum diberikan peppermint mengalami mual muntah sebanyak 11 kali (28,9%), dan sesudah diberikan peppermint mual muntah berkurang menjadi 2 kali (52,6%). Nilai rata-rata Responden di dapatkan nilai mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint , dengan mean+Standar Deviasi 10,7+1,83 nilai minimal 8 dan nilai maximal 14, Nilai rata-rata responden nilai mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint dengan

Mean+Standar Deviasi 2,4+0,5 nilai minimal 2 dan nilai maksimal 3, berdasarkan uji wilcoxon di dapatkan nilai p-value 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikan yaitu $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi Peppermint di Puskesmas Peterongan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Suryati,2015) terdapat penurunan mual dan muntah setelah diberikan intervensi inhalasi aromaterapi Peppermint hal ini dapat dilihat bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum pemberian inhalasi aromaterapi Peppermint adalah 24.67 kemudian diperoleh rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi Peppermint adalah 17.87, dengan nilai p-value = 0.000. Nilai p-value = (0.000).

Peppermint dapat mengurangi keluhan mual dan muntah, sakit kepala dan menambah nafsu makan, selain itu juga minyak atsiri yang terdapat dalam Peppermint mengeluarkan aroma yang khas sehingga respon bau/aroma yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neuro kimia otak dan dapat menstabilkan sistem saraf selanjutnya menimbulkan efek tenang pada ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual dan muntah.

Penurunan rata-rata frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromaterapi mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. 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. Sehingga aromaterapi Peppermint baik untuk mengurangi mual muntah (Moelyono, 2015). Dalam hasil tersebut pada sampel peneliti ini mengungkapkan bahwa pemberian inhalasi aromaterapi Peppermint terdapat penurunan yang signifikan karena telah diberikan aromaterapi peppermint dimana aromaterapi peppermint dapat menurunkan mual dan muntah, karena setelah menghirup aromaterapi peppermint responden merasakan kenyamanan dan mual muntah yang sebelumnya mereka alami sekarang berkurang pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Peterongan.

Mekanisme kerja aromaterapi peppermint dalam menurunkan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil melibatkan interaksi antara senyawa aktif peppermint dengan sistem saraf pusat dan saluran pencernaan. Peppermint mengandung senyawa utama seperti mentol dan menthone yang memiliki efek menenangkan dan antispasmodik. Ketika aroma peppermint dihirup, molekul-molekul aromatikannya merangsang reseptor olfaktorius di hidung, yang kemudian mengirimkan sinyal ke sistem limbik di otak, khususnya area yang mengatur emosi dan respons mual, seperti hipotalamus dan amigdala. Stimulasi ini menghasilkan efek menenangkan yang membantu mengurangi rasa mual. Selain itu, aroma peppermint dapat memengaruhi pusat mual di medula oblongata, sehingga mengurangi rangsangan muntah. Efek antispasmodik dari mentol juga berperan dalam merelaksasi otot-otot halus saluran pencernaan, mengurangi sensasi mual yang sering dipicu oleh pergerakan lambung yang berlebihan atau refluks asam lambung. Kombinasi efek neurologis dan gastrointestinal ini menjadikan aromaterapi peppermint efektif dalam meredakan mual dan muntah, terutama pada ibu hamil yang mengalami morning sickness. Penggunaan aromaterapi peppermint umumnya dilakukan melalui diffuser, inhalasi langsung dari botol, atau tetesan minyak pada kain. Meskipun mekanismenya cukup aman, penggunaannya tetap harus dalam batas wajar dan tidak berlebihan, serta disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum memulai terapi ini.

KESIMPULAN

1. Frekuensi mual muntah sebanyak 11 kali sebelum di berikan inhalasi aromaterapi pada ibu hamil di Puskesmas Peterongan
2. Frekuensi mual muntah sebanyak 2 kali sesudah di berikan inhalasi aromaterapi pada ibu hamil di Puskesmas Peterongan
3. Berdasarkan uji wilcoxon di dapatkan nilai p-value 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikan yaitu $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi Peppermint di Puskesmas Peterongan

SARAN

1. Bagi Peneliti
Mengembangkan pengetahuan peneliti dalam mengaplikasikan pengetahuan tentang metode penelitian berdasarkan fenomena yang ada dalam masyarakat.
2. Bagi Institusi
Sebagai bahan tambahan untuk pengetahuan dan informasi agar dapat mengembangkan penelitian selanjutnya.
3. Bagi Tempat Penelitian
Dapat digunakan untuk referensi dalam meningkatkan program pelayanan asuhan kebidanan khususnya bagi ibu hamil mual muntah selama kehamilan.
4. Bagi Responden
Dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil khususnya tentang pentingnya mencegah mual muntah selama kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139-145.
- Budijanto, D. Sutarjo, U. S, Kurniawan, R & Kurniasih, N dkk (2018). 2016 Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik indonesia
- Hastono, S. P. (2016). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta : Rajawali Pers.
- Kholifa, R. D., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Menara Medika*, 5(2), 207-218.
- Kumalasari, I. (2015). Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir, dan Kontrasepsi. Jakarta: Salemba Medika.
- Marlina, S., Putri, R. R. C., & Zakiyya, A. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)*, 9(2), 43-58.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Peppermint Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/39>. diakses pada 16 November 2018.
- Muchtaridi, & Moelyono. (2015). Aroma Terapi ; Tinjauan Aspek Kimia Medisinal. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Jakarta: salemba medika.
- Oktavia, M., Haryono, I. A., & Suhartati, S. (2023). Literatur Review: Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Pengurangan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literature Review: The Effectiveness of Administering Peppermint Aromatherapy on Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(2), 91-96.

- Rizki, S. F. B., Harahap, F. S. D., & Fitri, A. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dan Peppermint (*Mentha Piperita L*) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 49-57.
- S, D. A. (2018). Efektifitas Accupresure Pericardium Dan Inhalasi Aromaterapi Peppermint Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kab50 Kota Tahun 2018. <http://jurnal.umbs.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/864/775> . diakses pada 16 November 2018.
- Siswanto, Susila, & Suryanto. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Kedokteran* . Yogyakarta: Gava Media.
- Vitriani, O., Alyensi, F., & Susanti, A. (2022). Efektivitas Aromaterapi Peppermint Dan Pemberian Sari Jahe Pada Mual Muntah Ibu Hamil Di Pmb Siti Julaeha Pekanbaru. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 6(1), 47-54.