

**Aromaterapi *Peppermint* Sebagai Terapi Non Farmakologi Dalam Upaya Mengurangi  
Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Pahandut Palangka Raya**

Agusta leni<sup>1\*</sup>, Meldawati<sup>2</sup>, Hairiana Kusvitasari<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia,

\*E-mail : [agustaleni@gmail.com](mailto:agustaleni@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Tahun 2021 jumlah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya sebanyak 793 orang, sedangkan ibu hamil trimester pertama sebanyak 232 orang (90%) dari 257 orang ibu hamil trimester I. Frekuensi emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil dapat dikurangi dengan cara pemberian terapi non farmakologis menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang aman dan tidak membahayakan bagi ibu hamil dan janin adalah aromaterapi *peppermint*. *Peppermint* merupakan salah satu tanaman herbal aromatik penghasil minyak atsiri yang mempunyai khasiat untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh dari pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya.

**Metode :** Jenis penelitian *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian 232 orang. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel berjumlah 15 responden. Analisis data dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Hasil :** Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut sebelum diberikan perlakuan adalah kategori sedang sebanyak 14 (93,3%) dan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut sebelum diberikan perlakuan adalah kategori ringan sebanyak 10 (66,6%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p-value* 0.001.

**Simpulan :** Ada pengaruh dari pemberian aromaterapi *peppermint* sebagai terapi non farmakologi dalam upaya mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya.

**Kata Kunci :** Aromaterapi *Peppermint*, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil.

***Peppermint Aromatherapy As A Non-Pharmacological Therapy In An Effort To Reduce The Frequency Of Emesis Gravidarum In I Trimester Pregnant Women In The Work Area Of The Pahandut Palangka Raya Health Center***

**ABSTRACT**

**Background:** In 2021 the number of first trimester pregnant women who experienced emesis gravidarum in the Pahandut Palangka Raya Puskesmas Working Area was 793 people, while the first trimester pregnant women were 232 people (90%) of the 257 first trimester pregnant women. Aromatherapy that is safe and harmless to pregnant women and fetuses is peppermint aromatherapy.

**Purpose:** To determine the effect of peppermint aromatherapy on reducing the frequency of emesis gravidarum in I trimester pregnant women in the Pahandut Palangka Raya Health Center Working Area.

**Method:** Type of pre-experimental design research with one group pretest-posttest design. The research population is 232 people. The sample technique uses purposive sampling. The sample was 15 respondents. Data analysis with Wilcoxon Signed Rank Test.

**Results:** The frequency of gravidarum emesis in I trimester pregnant women in the Pahandut Health Center Work Area before treatment was given a moderate category of 14 (93.3%) and the frequency of gravidarum emesis in I trimester pregnant women in the Pahandut Health Center Work Area before being given treatment was a mild category of 10 (66.6%). Wilcoxon Signed Rank Test results obtained a p-value of 0.001.

**Conclusion:** There is an influence of peppermint aromatherapy as a non-pharmacological therapy in an effort to reduce the frequency of emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester in the working area of the Pahandut Palangka Raya Health Center.

**Keywords :** Peppermint Aromatherapy, Emesis Gravidarum, Pregnant Women.

**Pendahuluan**

Kehamilan merupakan proses alamiah yang perlu diperhatikan dengan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada ibu dan janin (Rahayu Widiarti & Yulviana, 2022). Pada umumnya kehamilan berkembang secara normal, melahirkan bayi yang sehat,

cukup bulan melalui jalan lahir, tetapi kadang pada suatu kondisi tertentu kondisi kehamilan tidak sesuai harapan.

Oleh karena itu, pelayanan asuhan *antenatal care* penting dilakukan untuk memonitor kondisi kesehatan ibu hamil dan janin, deteksi dini adanya komplikasi yang mungkin terjadi pada kehamilan,

mempersiapkan persalinan dan masa nifas yang normal, serta mempersiapkan peran ibu dan keluarga dalam penerimaan kelahiran janin (Lorensa et al., 2021).

Ada banyak komplikasi yang akan terjadi pada ibu hamil terutama ibu hamil trimester pertama, yang dapat membahayakan kehidupan ibu dan janin. Tanda-tanda bahaya kehamilan yang terjadi pada ibu hamil trimester pertama meliputi perdarahan vagina, edema pada wajah dan tangan, demam tinggi, ruptur membran, penurunan pergerakan janin, dan emesis gravidarum (Fibrila, 2018). Sebanyak 50-90% wanita hamil mengalami emesis gravidarum dan sekitar 25% wanita hamil trimester pertama mengalami masalah emesis gravidarum yang membutuhkan lebih banyak waktu untuk beristirahat dari aktivitas yang melelahkan (Hidayah et al., 2018).

Kejadian emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil dapat berupa ketidaknyamanan yang biasa dialami pada pagi hari disaat bangun tidur dengan keluhan kepala pusing serta mual bahkan sampai

muntah. Apabila emesis gravidarum tidak dapat ditangani dengan baik, maka akan mempengaruhi kesehatan ibu seperti kehilangan cairan tubuh, nafsu makan berkurang, berat badan menurun, kekurangan gizi selama kehamilan, tubuh terasa lemas dan dapat mempengaruhi perkembangan janin yang dikandungnya seperti bayi dengan berat badan lahir rendah (Rofi'ah et al., 2019).

Berdasarkan Kemenkes RI tahun 2020, angka kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil di Indonesia mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan (Kemenkes RI, 2022). Jumlah ibu hamil di Kota Palangka Raya tahun 2020 sebanyak 5.739 orang. Pada tahun 2021 jumlah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya sebanyak 793 orang, sedangkan ibu hamil trimester pertama sebanyak 232 orang (90%) dari 257 orang ibu hamil trimester I.

Frekuensi emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil dapat dikurangi dengan cara pemberian terapi non farmakologis yaitu

menggunakan aromaterapi. Pemberian aromaterapi sangat efektif untuk mengurangi frekuensi emesis gravidarum dikarenakan memberikan manfaat kesegaran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiran (2014), dimana aromaterapi lebih efektif serta dapat memberikan efek ketenangan dan kesegaran yang dapat mengurangi keluhan emesis gravidarum. Aromaterapi yang dapat digunakan adalah jenis sitrus yaitu *peppermint* (Tiran, 2014). *Peppermint* (*Mentha piperita*) merupakan salah satu tanaman herbal aromatik penghasil minyak atsiri yang mempunyai khasiat untuk mengatasi rasa mual serta muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan *peppermint* mengandung bahan aktif menthol 50% (Jaelani, 2017).

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Khadijah *et al.*, (2020), menyatakan bahwa kandungan *peppermint* oil memberikan efek positif bagi tubuh dimana *peppermint* oil mengandung menthol, menthone, cineol dan viltaile oil yang memberikan efek melegakan mulut serta

memberikan efek nyaman, rileks serta meningkatkan kondisi gastro intestinal (Khadijah, Lail, & Kurniawati, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, dilakukan wawancara ada 6 ibu hamil trimester pertama, empat diantaranya mengalami emesis gravidarum. Penatalaksanaan untuk mengurangi frekuensi emesis gravidarum yang dilakukan ibu hamil tersebut dengan mengatur pola nutrisi yaitu makan dengan porsi sedikit tetapi sering serta ibu hamil juga mengkonsumsi obat pereda mual muntah yang diperoleh pada saat kunjungan kehamilan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan petugas kesehatan (bidan) bahwa belum adanya penatalaksanaan emesis gravidarum pada ibu hamil secara non farmakologis menggunakan aromaterapi *peppermint*.

## Metode

Metode penelitian ini menggunakan Jenis penelitian *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian 232 ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 15 responden, pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar PUQE-24 dan SOP pemberian aromaterapi *peppermint* untuk mengetahui pengaruh dari aromaterapi *peppermint* untuk mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## Hasil

Tabel 1 Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi *peppermint*.

| No    | Kategori | F  | %    |
|-------|----------|----|------|
| 1     | Ringan   | 1  | 6,7  |
| 2     | Sedang   | 14 | 93,3 |
| Total |          | 15 | 100  |

Tabel 2 Frekuensi Emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*.

| No    | Kategori | F  | %    |
|-------|----------|----|------|
| 1     | Ringan   | 10 | 66,7 |
| 2     | Sedang   | 5  | 33,3 |
| Total |          | 15 | 100  |

Tabel 3 Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *peppermint*.

| Analisis statistic | Intervensi |           | Signifikan ( <i>p</i> ) |
|--------------------|------------|-----------|-------------------------|
|                    | Pre Test   | Post Test |                         |
| Minimum            | 6          | 5         | 0.001                   |
| Maximum            | 11         | 9         |                         |
| Mean               | 8.53       | 6.33      |                         |
| Standar deviasi    | 1.642      | 1.234     |                         |

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari data sebelum diberikan aromaterapi *peppermint*, dapat dilihat bahwa kategori dengan frekuensi tertinggi adalah "Sedang" sebanyak 14 responden (93,3%), sementara kategori dengan frekuensi terendah adalah "Ringan" sebanyak 1 responden (6.7%). Sejalan dengan penelitian Lubis et al., (2019) menunjukkan bahwa hasil sebelum diberikan aromaterapi minyak *peppermint*,

frekuensi ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum mayoritas dengan kategori sedang. kemudian frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* yaitu, kategori dengan frekuensi tertinggi adalah "Ringan" sebanyak 10 responden (66.7%), sementara kategori dengan frekuensi terendah adalah "Sedang" sebanyak 5 responden (33.3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Pasha, (2020) mengatakan bahwa terdapat penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi *peppermint* dari kategori sedang sebelum diberikan perlakuan menjadi ringan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi *peppermint*. Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sangat bervariasi setiap harinya. Setelah dilakukan pemberian intervensi ada perubahan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh intervensi pemberian aromaterapi *peppermint* sebagai terapi non farmakologi dalam upaya mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan nilai ( $\text{Sig. } 0,001 < 0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

#### Daftar Pustaka

- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, f., Yulita, N., Yulianti, N., . . . Idris, N. S. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- 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.
- Fibrila, F. (2018). Komplikasi Kehamilan dan Anemia Kehamilan Meningkatkan Insidensi Perdarahan Pascasalin (Studi Kasus Kontrol). *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 71. <https://doi.org/10.26630/jkm.v11i2.1773>
- Lorensa, H., Nurjaya, A., & Ningsi, A. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kunjungan Antenatal Care di Puskesmas Balla, Kecamatan Balla, Kabupaten Mamasa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(5), 1491–1497.
- Rahayu Widiarti, I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu

Hami Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160.  
<https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>

Hidayah, P., Wahyuningsih, H. P., & Kusminatun, K. (2018). Hubungan Tingkat Risiko Kehamilan dengan Kejadian Komplikasi Persalinan di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 39.  
<https://doi.org/10.22146/jkesvo.33877>

Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41.  
<https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>

Jaelani. (2017). Aromaterapi oleh Jaelani. *Pustaka Populer Obor*.

Khadijah, S. R., Lail, N. H., & Kurniawati, D. (2020). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Ibu Hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat Tahun 2020*. Bogor.