
**PENGARUH *INHALER STICK* AROMATERAPI KOMBINASI *PEPERMINT*
DAN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER I
DI PUSKESMAS SUNGAI DURIAN KABUPATEN KUBU RAYA**

Sri Retno Wulandari Amanda¹, Henny Fitriani², Nurmalia Sari³, Lepita⁴✉
^{1,2,3,4} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email : lepitavie@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:
Ibu Hamil; HCG;
Pepermint

Abstrak

Latar Belakang: Ibu hamil pada awal kehamilan sering mengalami mual muntah, ketidaknyamanan dalam masa kehamilan berhubungan dengan peningkatan *Hormon Chorionic Gonadotropin* (HCG). Salah satu penatalaksanaan mual muntah secara non farmakologi adalah dengan aromaterapi. Pada penelitian ini menggunakan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *pepermint* dan jahe. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *pepermint* dan jahe dengan komposisi yang berbeda terhadap mual muntah ibu hamil Trimester I. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *two group pretest* dan *posttest*, jumlah sampel sebanyak 46 orang menggunakan teknik *non probability sampling* dan menggunakan kuesioner PUQE. **Hasil:** Terdapat perbedaan skala mual muntah pada pemberian *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *pepermint* 7 ml dan jahe 3 ml dengan pemberian *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *pepermint* 3 ml dan jahe 7 ml terhadap ibu hamil trimester I, pada uji *independent t-test* diperoleh p-value 0,048. **Kesimpulan:** *Inhaler stick* aromaterapi kombinasi *pepermint* 7ml dan jahe 3ml lebih efektif terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I dibandingkan dengan kelompok *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *pepermint* 3 ml dan jahe 7ml.

EFFECT OF AROMATHERAPY STICK INHALER COMBINATION OF PEPPERMINT AND GINGER TOWARDS NAUSEA, VOMITING, PREGNANT WOMEN IN THE 1ST TRIMESTER AT SUNGAI DURIAN HEALTH CENTER, KUBU RAYA DISTRICT

Article Info

Keywords:
Pregnant Women; HCG;
Pepermint

Abstract

Background: Pregnant women in early pregnancy often experience nausea, vomiting, discomfort during pregnancy associated with an increase in Chorionic Gonadotropin Hormone (HCG). One of the non-pharmacological management of nausea vomiting is aromatherapy. In this study using an aromatherapy stick inhaler combination of peppermint and ginger. **Purpose:** To determine the effect of aromatherapy stick inhalers with a combination of *peppermint* and ginger with different compositions on nausea and vomiting of pregnant women in the first trimester. **Methods:** This study used a *quasy experimental* research design with a two-group pretest and posttest design, the number of samples was 46 people using non probability sampling techniques and using the PUQE questionnaire. **Results:** There was a difference in the scale of nausea vomiting in the administration of a combination aromatherapy stick inhaler of peppermint 7 ml and ginger 3 ml with the administration of an aromatherapy stick inhaler stick combination of peppermint 3 ml and ginger 7 ml to pregnant women in the first trimester, in the independent t-test obtained a p-value of 0.048. **Conclusion:** Aromatherapy stick inhalers with a combination of *peppermint* 7ml and ginger 3ml are more effective in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women compared to the aromatherapy stick inhaler group with a combination of *peppermint* 3ml and ginger 7ml.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses tumbuh dan berkembangnya janin dalam rahim wanita yang dimulai sejak konsepsi hingga permulaan persalinan. Kehamilan akan mempengaruhi tubuh wanita secara keseluruhan dengan timbulnya perubahan fisiologis yang terjadi di seluruh organ. Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis, namun pada beberapa kondisi dapat berubah menjadi patologis dan jika tidak tertangani dengan tepat akan mengakibatkan kegawatdaruratan bagi ibu dan janin. Oleh sebab itu, setiap wanita hamil memerlukan pemantauan selama masa kehamilan untuk memastikan ibu dan janin dalam keadaan sehat. Asuhan yang diberikan pada wanita hamil lebih menekankan pada upaya promotif dan preventif, serta meminimalkan upaya kuratif dan rehabilitatif. Upaya preventif meliputi *screening* pada kondisi abnormal dalam kehamilan (Yuliani et al., 2021).

Ketidaknyamanan fisiologis pada awal kehamilan yang sering dialami adalah mual dan muntah. Mual dan muntah dalam masa kehamilan dipengaruhi oleh perubahan hormonal dalam tubuh wanita yaitu terjadi peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Gejala mual dan muntah dimulai pada awal trimester pertama dan menurun di akhir trimester pertama. Mual dan muntah yang terjadi terus menerus mengganggu keseimbangan gizi dan cairan tubuh ibu hamil yang disebut *hyperemesis gravidarum* (Yuliani et al., 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan sedikitnya 14% dari seluruh wanita hamil di dunia mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Angka kejadian di berbagai Negara cukup beragam yaitu 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki. Sedangkan angka kejadian mual dan muntah di Indonesia adalah sebesar 24,7 % dari 2.203 kehamilan dan 60-80% terjadi pada primigravida dan 40-60% pada multigravida (Wulandari et al., 2022).

Dampak mual muntah pada wanita hamil yaitu terjadi penurunan keinginan untuk makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit (kalium, kalsium dan natrium) dan menyebabkan perubahan metabolisme tubuh hingga kehilangan berat badan sekitar 5% yang disebabkan cadangan karbohidrat, protein dan lemak terpakai untuk energi. Ibu hamil sangat memerlukan asupan gizi lebih banyak dari sebelum hamil karena asupan gizi tidak hanya memenuhi kebutuhan ibu hamil tapi juga untuk janin yang sedang di kandungnya. Namun, terkadang mengalami mual dan muntah yang berlebihan akan mengakibatkan asupan gizi tidak dapat terpenuhi. Hal tersebut akan mempengaruhi perkembangan janin pada trimester pertama karena pada masa ini

organ-organ janin mulai terbentuk (Dyna & Febriani, 2020).

Penatalaksanaan mual dan muntah yang merupakan ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama adalah menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis (Kustriyanti & Putri, 2019). Terapi farmakologis yaitu dengan pemberian obat antiemetik, antihistamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit (Ekacahyaningtyas et al., 2022). Vitamin B6 menjadi salah satu antiemetik lini pertama ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Disamping itu sebagian besar ibu hamil memerlukan antiemetik tambahan seperti *dimenhydrinate* dan *promethazine*. Namun obat ini akan menimbulkan efek samping seperti sedasi, kering pada mulut, kelemahan motorik dan gangguan penglihatan. Kekhawatiran akan efek samping antiemetik di awal kehamilan, dapat diberikan alternatif terapi non farmakologi yang digunakan untuk meminimalkan keluhan mual dan muntah selama kehamilan (Fatmawati, 2022).

Terapi non farmakologi dapat juga diberikan pada ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah. Selain biayanya ringan, efektif dan tanpa efek samping karena ibu hamil sangat sensitif terhadap penggunaan obat-obatan. Salah satu penatalaksanaan mual dan muntah secara non farmakologi adalah dengan aromaterapi sebagai tindakan terapeutik menggunakan minyak esensial. Pengobatan ini tergolong ekonomis karena biayanya terjangkau serta mudah dilakukan. Beberapa tanaman yang dijadikan aromaterapi yaitu jeruk, lavender, *chamomile*, jahe, *peppermint* dan lemon (Eka Cahyaningtyas, 2022).

Menurut penelitian (Ningsih et al., 2020), jahe (*ginger*) dapat membantu wanita hamil mengatasi keluhan mual dan muntah tanpa menimbulkan efek samping yang membahayakan janin. Selain jahe, *peppermint* juga mempunyai khasiat mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan kandungan *menthol* (50%) dan *methone* (10-30%) yang tinggi. *Peppermint* telah lama dikenal memberikan efek karminatif dan *antispasmodik*, secara khusus bekerja pada otot halus saluran *gastrointestinal* dan saluran empedu.

Daun mint (*peppermint*) dikenal dengan nama ilmiah *mentha piperita L* merupakan tanaman herbal yang sangat terkenal diseluruh dunia. Daun mint terdiri atas air, serat, protein abu dan karbohidrat serta mineral yang berlimpah seperti kalsium, kalium, magnesium, mangan, natrium, fosfor dan tembaga. Selain itu daun mint juga mengandung vitamin A, B, C dan D serta memiliki kandungan asam amino. Daun mint mengandung minyak esensial yang di ekstrak menjadi mentol. Diketahui daun mint menjadi alternatif terapi yang aman dan efektif mengobati mual muntah pada ibu hamil (Afrianti & Denti, 2020).

Berdasarkan hasil studi dari *Whelung Jesuit University, US*, menyimpulkan bahwa kandungan

menthol berguna memperlancar sistem pencernaan serta mengatasi kejang pada perut, seperti kejang otot pada proses mual dan muntah. *Peppermint* bisa dikombinasikan dengan olahan seperti seduhan teh mint, aromaterapi maupun dalam bentuk permen mint (Yusmaharani et al., 2021). *Peppermint* mengandung senyawa 1,8-Sineol dan mentol serta merupakan golongan monoterpen yang diekstraksi dari minyak mint, *mentha spp* (Fatmawati, 2022).

Aromaterapi merupakan pengobatan terapeutik menggunakan *essential oil* yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik serta fisiologis agar menjadi lebih baik. Aromaterapi memberikan efek bagi yang menghirupnya, seperti efek ketenangan, kesegaran, sehingga membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Setiap minyak *essential* memiliki berbagai efek farmakologis seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang dan merangsang adrenal. Salah satu minyak *essential* yang digunakan mengurangi gejala mual dan muntah ibu hamil adalah jahe. Aromaterapi jahe adalah salah satu aromaterapi yang memiliki manfaat sebagai antiemetik, juga merupakan stimulus aromatik yang kuat serta dapat mengendalikan mual dan muntah dengan meningkatkan pristolik usus (Dyna & Febriani, 2020).

Produk utama Jahe (*zingiber officinale*) merupakan salah satu dari obat herbal yang laris di Amerika Serikat. Sebagian besar industri farmasi di dunia mengklaim jahe memiliki manfaat mengatasi penyakit yang berhubungan dengan pencernaan karena bersifat aromatik, merangsang buang angin, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aroma pedas jahe disebabkan kandungan gingerol yang berfungsi mereduksi mual selama kehamilan. Selain itu jahe juga mengandung minyak atsiri yang memiliki efek menyegarkan sehingga dapat menghambat reflek muntah (Rofiasari et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Syafitri dkk (2018) menunjukkan sediaan aromaterapi sebagai antiemetik perlu diperhatikan komposisi formula yang tepat (*blended essential oil preparation*) sesuai aturan pencampuran minyak atsiri. Komposisi kombinasi minyak atsiri terdiri dari *top notes* 20-40% dan *middle notes* 50-70% (Fatmawati, 2022). *Gingerol* merupakan nama golongan senyawa dalam jahe yang menimbulkan rasa pedas khas. Aroma khas yang timbul disebabkan kandungan minyak atsiri yang merupakan senyawa golongan *sesquiterpen* dengan komponen utama *zingiberene* dan *curcumene* serta *sesquiphelandrene* dan *β -bisabolene*. Masih terdapat komponen kimia lain yang termasuk golongan *monoterpene* juga memperkaya aroma khas jahe.

Mengacu pada survey tanggal 05 Desember 2022 yang dilakukan di Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kuburaya didapatkan sebanyak 6 dari 10 ibu hamil pada kehamilan trimester pertama

mengeluh mual dan muntah serta tidak mengetahui penyebab dan cara mengatasinya. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik meneliti “Pengaruh *inhaler stick* kombinasi aromaterapi *peppermint* dan jahe terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya”.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *two group pretest* dan *posttest* Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 April sampai dengan 31 Mei 2023 di Puskesmas Sungai Durian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 46 responden terbagi menjadi dua kelompok yaitu 23 responden diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml kemudian 23 responden diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 3ml. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *consecutive sampling* dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria inklusi ibu tidak dengan komplikasi penyakit lain, ibu tidak anemia dan eksklusi ibu pada kehamilan diatas 12 minggu, hiperemesis sampai dirawat di RS, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi.. Responden diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* dan jahe dengan komposisi yang berbeda sesuai dengan komposisi campuran minyak atsiri selama 3 hari. Pengukuran tersebut dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. *Pretest* dan *posttest* dilakukan dengan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE-24) selanjutnya skor hasil kuesioner di akumulasi dan dihitung rata-rata, selanjutnya dilakukan analisis, namun sebelumnya dilakukan uji normalitas data.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan perangkat komputer dengan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan semua data berdistribusi normal dengan nilai ($p > 0,05$) maka untuk menganalisis perbedaan skala mual muntah pada kedua kelompok intervensi aromaterapi menggunakan uji *Independent T-test*.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, pendidikan dan paritas. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Aromaterapi Kombinasi Peppermint 7ml dan Jahe 3ml		Aromaterapi Kombinasi Peppermint 3ml dan Jahe 7ml		Jumlah	
	n	(%)	n	(%)	N	(%)
Umur						
<20 tahun	1	4,3 %	1	4,3 %	2	4,3%
20-35 tahun	21	91,3%	20	87 %	41	89,1%
>35 tahun	1	4,3%	2	8,7 %	3	6,5%
Total	23	100%	23	100%	46	100%
Pendidikan						
Dasar	6	26,1%	6	26,1%	12	26,1%
Menengah	15	65,2%	16	69,6%	31	67,4%
Tinggi	2	8,7%	1	4,3%	3	6,5%
Total	23	100%	23	100%	46	100%
Gravida						
Primigravida	9	39,1%	10	43,5%	19	41,3%
Multigravida	14	60,9%	13	56,5%	27	58,7%
Total	23	100%	23	100%	46	100%
Bekerja						
Ya	8	34,8%	6	26,1%	14	30,4%
Tidak	15	65,2%	17	73,9%	32	69,6%
Total	23	100%	23	100%	46	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden berdasarkan umur diperoleh responden mayoritas berumur 61-72 bulan sebanyak 19 orang (63.7%), dan jenis kelamin balita mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (53.3%).

Berdasarkan tabel 1 hasil analisa univariat menunjukkan bahwa karakteristik responden *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml hampir seluruh 91,3% responden berumur 20-35, berdasarkan pendidikan sebagian besar 65,2% responden dengan pendidikan menengah, berdasarkan gravida 60,9% responden dengan multigravida, berdasarkan pekerjaan sebagian besar 65,2% responden tidak bekerja. Sedangkan karakteristik responden *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml 87% responden berumur 20-35, berdasarkan pendidikan sebagian besar 69,6% responden dengan pendidikan menengah, berdasarkan gravida 56,5% responden dengan multigravida, berdasarkan pekerjaan sebagian besar 73,9% responden tidak bekerja.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan perangkat komputer dengan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Inhaler Stick aromaterapi peppermint 7 ml dan jahe 3 ml	0,242
Inhaler Stick aromaterapi peppermint 3 ml dan jahe 3 ml	0,226

*Uji Shapiro-Wilk

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas data skor muntah setelah diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml nilai *p-value* sebesar 0,242 ($p > 0,05$), maka hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Kemudian skor muntah setelah diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml nilai *p-value* sebesar 0,226 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa

data tersebut berdistribusi normal.

Hasil uji *Saphiro-Wilk* menunjukkan semua data berdistribusi normal dengan nilai ($p > 0,05$) maka untuk menganalisis perbedaan skala mual muntah pada kedua kelompok intervensi aromaterapi menggunakan uji *Independent T-test*.

Tabel 3. Perbedaan skala mual muntah sesudah pemberian inhaler stick aromaterapi kombinasi papermint 7 ml dan jahe 3 ml dengan kombinasi papermint 3 ml dan jahe 3 ml

Variabel	n	Std. Deviation	P-Value
Inhaler Stick aromaterapi peppermint 7 ml dan jahe 3 ml	23	1,563	0,048
Inhaler Stick aromaterapi peppermint 7 ml dan jahe 3 ml	23	1,620	

*Independent T-test

Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga untuk menganalisis perbedaan skala mual muntah responden setelah diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml serta responden setelah diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml menggunakan uji *independent t-test*.

Hasil analisis menggunakan didapatkan nilai *p-value* adalah 0,048 artinya $< 0,05$ maka H_0 diterima sehingga terdapat perbedaan skala mual muntah responden setelah diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml dengan responden yang diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml. Hasil *mean rank* untuk kedua kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml lebih efektif terhadap mual muntah yaitu 6,52 sedangkan nilai *mean rank* kelompok *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml adalah 7,48, selisih nilai *mean rank* antara kedua kelompok adalah 0,96 sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7 ml dan jahe 3ml lebih efektif dibandingkan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml untuk mengatasi mual muntah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian menunjukkan bahwa sebagian besar responden *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml memiliki usia tidak berisiko yaitu 20–35 tahun sebesar 91,3%, sementara karakteristik responden *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml memiliki usia tidak berisiko yaitu 20–35 tahun sebesar 87% sehingga dalam

kategori usia sehat untuk ber reproduksi. Penelitian menyebutkan bahwa kondisi ibu hamil yang sudah matang baik secara fisik dan psikologis tidak bisa dijadikan penentu bahwa mual muntah akan jarang terjadi, justru bahkan sebaliknya (Khadijah et al., 2020).

Persentase karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa 65,2% responden *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml berpendidikan menengah, sementara 67,4% responden berpendidikan menengah pada kelompok *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml. Tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan menerima informasi tentang kesehatan baik dari media massa maupun dari petugas kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka diharapkan responden lebih mudah untuk menerima dan mengerti informasi kesehatan, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan responden maka semakin sulit untuk menerima informasi kesehatan yang disampaikan. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilakunya terhadap pola hidup terutama dalam memotivasi diri dan turut berperan serta dalam perubahan kesehatan (Soa et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat 60,9% responden multigravida dan 39,1% primigravida pada kelompok *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml, sementara pada kelompok *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml terdapat 56,5% responden multigravida dan 43,5% primigravida. Pada sebagian besar primigravida belum mampu untuk beradaptasi dengan hormon estrogen dan *chorionic gonadotropin* sehingga lebih sering terjadi mual muntah. Mual dan muntah dapat menimbulkan kekhawatiran pada primigravida ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan, informasi dan komunikasi tentang gejala mual muntah, sedangkan pada multigravida sudah memiliki pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang mual muntah sehingga mampu mengatasi gejalanya (Abadiyah, 2021).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 65,2% responden tidak bekerja pada kelompok *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml, serta 56,5% responden tidak bekerja pada kelompok *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml. Ibu hamil yang tidak bekerja akan lebih sering melakukan aktivitas di rumah sebagai ibu rumah tangga, sehingga ibu hamil akan merasa bosan. Wanita yang rentan terhadap masalah yang berhubungan dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisik sehingga membuat mual muntah yang semakin berat (Khadijah dkk., 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil yang bekerja

memiliki kecemasan yang lebih ringan dibandingkan ibu yang tidak bekerja dikarenakan pekerjaan dapat mengalihkan perasaan cemas pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak bekerja akan fokus pada kehamilannya dan tidak banyak melakukan aktifitas sehingga tidak ada pengalihan yang mengakibatkan mual muntah banyak dirasakan pada ibu hamil yang tidak bekerja (Pitriani et al., 2019).

Hasil analisis menggunakan *independent t-test* didapatkan nilai *p-value* 0,048 artinya $< 0,05$ maka H_0 diterima sehingga terdapat perbedaan skala mual muntah responden setelah diberikan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* dan jahe dengan komposisi yang berbeda. Hasil *mean rank* posttest untuk kedua kelompok eksperimen, didapatkan hasil 6,52 pada *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml lebih efektif dibandingkan dengan kelompok *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml dengan nilai *mean rank* 7,48. Selisih nilai *mean rank* antara kedua kelompok adalah 0,96 sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml lebih efektif dibandingkan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml untuk mengatasi mual muntah.

Hasil penelitian menyebutkan aroma yang dihasilkan dari campuran *inhaler stick* yang mengandung *peppermint* lebih banyak yakni 7ml dan jahe 3ml memiliki aroma yang lebih menyegarkan dibandingkan dengan aroma yang dihasilkan dari kandungan *peppermint* 3ml dan jahe 3ml, sehingga yang lebih berpengaruh terhadap mual muntah ibu hamil trimester I yaitu pemberian *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml.

Aromaterapi *peppermint* mengandung *menthol* (35-45%) serta *menthone* (10%-30%) sehingga dapat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus bekerja dengan cara menghambat kontraksi otot. Penelitian lain juga menyebutkan salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah *peppermint* (*mentha piperita*). *Peppermint* termasuk ke dalam minyak atsiri yang memiliki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma dari *peppermint* memiliki efek yang sangat menyegarkan dan wangi mentol yang mendalam. Selain itu, *peppermint* mengandung khasiat sebagai anti kejang dan penyembuhan untuk kasus mual, kembung, diare, sembelit dan sakit kepala (Lubis et al., 2019).

Daun *mint* merupakan salah satu tanaman herbal aromatik yang menghasilkan minyak atsiri yang disebut dengan *peppermint*. Aroma dan rasa pedas yang menyegarkan dari daun *mint* berasal dari kandungan minyak atsirinya (*essential oil*). Senyawa yang paling utama pada daun *mint* yang

memberi aroma serta rasa yang khas *mint* adalah *menthol* (Budiati, 2022).

Daun *peppermint* secara tradisional antara lain digunakan dalam bentuk teh herbal, untuk menghilangkan gejala gangguan pencernaan seperti dispepsia, perut kembung dan mual. Minyak *peppermint* dapat digunakan untuk menghilangkan gejala kejang gastrointestinal, perut kembung dan sakit perut. Ibu hamil dapat melakukan terapi komplementer untuk pencegahan mual muntah pada kehamilan dengan pemberian aromaterapi *peppermint* sebanyak 3 tetes pada satu lembar tisu lalu di hirup dengan pernafasan dalam selama 15 menit, dilakukan berturut turut selama 4 hari (Vitriani et al., 2022).

Campuran tunggal atau kombinasi beberapa minyak esensial dapat membantu mengobati mual, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan, meringankan sakit kepala dan membuat ibu hamil untuk tidur nyenyak. Aromaterapi bisa membantu ibu hamil mengoptimalkan kondisi agar kehamilan sehat serta persalinan lancar. Penggunaan aromaterapi menggunakan metode revitalisasi yang artinya meregulasi kinerja organ-organ tubuh. Minyak esensial yang umum digunakan sebagai aromaterapi pada kehamilan salah satunya adalah jahe (Ayuningtyas, 2019).

Penelitian lain menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi campuran lemon, jahe dan sereh yang diberikan secara inhalasi menggunakan diffuser efektif dalam menurunkan *morning sicknes* pada ibu hamil trimester I. Hasil yang didapatkan adalah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi, hampir setengahnya yaitu 40% ibu hamil mengalami *morning sicknes* derajat sedang dan 33% ibu hamil dengan derajat berat. Namun, setelah diberikan aromaterapi sebagian besar *morning sicknes* dengan derajat ringan, bahkan 20% ibu hamil menyatakan sudah tidak merasakan mual muntah (Dwi Anggraini dkk., 2021)

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 7ml dan jahe 3ml lebih efektif terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I dibandingkan dengan *inhaler stick* aromaterapi kombinasi *peppermint* 3ml dan jahe 7ml.

Daftar Pustaka

Abadiyah, S. (2021). *Hubungan Usia dan Status Gravida pada Ibu Hamil Trimestre II dengan Kejadian Morning Sickness*.
Afrianti & Denti. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi *peppermint* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di puskesmas sukabumi tahun 2020. In *repository poltekkes tanjungkarang*.

Budiati. (2022). *Sukse Budidaya Tanaman Mint Yang Banyak Manfaat* (Tim Elemta, Ed.). Elementa Agro Lestari.
Dwi Anggraini, F., Nurul Abidah, S., & Zata Amani, F. (2021). *Cegah dan Atasi Morning Sickness Dengan Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja PMB Nanik Sidoarjo*. <https://snpm.unusa.ac.id>
Dyna, F., & Febriani, P. (2020). Pemberian Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(1).
Ekacahyaningtyas, M., Murti, D. K., & Nurlaili, A. P. (2022). Aromaterapi Ginger Oil untuk Menurunkan Derajat Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I. In *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences* (Vol. 3, Issue 1).
Fatmawati, A. (2022). Formulasi dan Evaluasi Sediaan Roll On Aromaterapi Blended Peppermint, Lavender dan Lemon sebagai Antiemetika. *INPHARMED Journal (Indonesian Pharmacy and Natural Medicine Journal)*, 5(2), 8. <https://doi.org/10.21927/inpharmed.v5i2.1904>
Khadijah, S. R., Lail, N. H., & Kurniawati, D. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor. *Fakultas IlmuKesehatan Universitas Nasional*.
Kustriyanti, D., & Putri, A. A. (2019). Ginger and Lemon Aromatherapy To Relieve Nausea and Vomiting in Pregnancy. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2019.14.1.868>
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*.
Ningsih, D. A., Fahrani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
Pitriani, P., Patimah, S., & Kurnia, H. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. In *Jurnal Bidan "Midwife Journal* (Vol. 5, Issue 02). www.jurnal.ibijabar.org51

- Rofiasari, L., Yusita, I., Lestari, D. S., Azmawa, A., Azzahra, F., & Praghlapati, A. (2022). Terapi Minuman Jahe dan Daun Mint dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Margajaya. *Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung, Indonesia*.
- Soa, U. orcena M., Amelia, R., & Octaviani, D. A. (2018). *Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah dan Daun Mint dengan Jeruk Nipis dan Madu Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT*. 8.
- Syafitri, D. M., Levita, J., Mutakin, M., & Diantini, A. (2018). *Is Ginger (Zingiber officinale var. Roscoe) Potential for Future Phytomedicine?* (Vol. 8, Issue 1).
- 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. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2042>
- Wulandari, C. L., Jannah, M., & Risqiana, A. (2022). *Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*.
- Yuliani, D. R., Saragih, E., & Astuti, A. (2021). *Asuhan Kehamilan* (Abdul Karim, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Yusmaharani, Nurmaliza, & Hariani Ratih, R. (2021). Pemberian Air Rebusan Daun Mint untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. In *Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 7, Issue 3). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>