

## PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

**Untari Anggeni<sup>1</sup>, Vera Yuanita<sup>2</sup>, Bella Syapira<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Profesi Bidan, dan DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.  
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114  
Email : [1untarianggeni@gmail.com](mailto:untarianggeni@gmail.com), [2v.yuanita72@gmail.com](mailto:v.yuanita72@gmail.com),

### Abstrak

Berdasarkan *data World Health Organization* (WHO, 2023) angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. 8 Angka kejadian mual muntah atau morning sickness di dunia yaitu 70-80% dari jumlah ibu hamil. Emesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2%. Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum. Tujuan Penelitian ini untuk Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah yang datang ke PMB Ferawati pada saat penelitian yang dilakukan. Hasil dari penelitian didapatkan ada pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint dari hasil Data Prestest ( $p.valau = 0,085$ ) yang di mana terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Frekuensi Mual Muntah, dan hasil dari penelitian Data Posttest ( $p.valau = 0,001$ ) dapat pengaruh dari pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap frekuensi mual muntah.

**Kata Kunci :** Pemberian, Aromaterapi Peppermint

### Abstract

*Based on data from the World Health Organization (WHO, 2023), the incidence of emesis gravidarum is at least 15% of all pregnant women. 8 The incidence of nausea, vomiting or morning sickness in the world is 70-80% of the number of pregnant women. Emesis gravidarum occurs throughout the world with varying incidence rates, namely 1-3% of all pregnancies in Indonesia, 0.9% in Sweden, 0.5% in California, 1.9% in Turkey, and in the United States the prevalence of emesis gravidarum as much as 0.5%-2%. The incidence of emesis gravidarum in Indonesia, obtained from 2,203 pregnancies that were completely observed, was 543 pregnant women affected by emesis gravidarum. In Indonesia, around 10% of pregnant women are affected by emesis gravidarum. The aim of this study was to determine the effect of giving peppermint aromatherapy on the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. The population of this study was all pregnant women in the first trimester who experienced nausea and vomiting who came to PMB Ferawati at the time the research was conducted. The results of the research showed that there was an effect of giving Peppermint Aromatherapy from the results of the Prestest Data ( $p.valau = 0.085$ ) where there was an effect of giving Peppermint Aromatherapy on the Frequency of Nausea and Vomiting, and the results of the Posttest Data research ( $p.valau = 0.001$ ) showed an influence from giving Peppermint Aromatherapy against the frequency of nausea and vomiting.*

**Keyword :** administration, peppermint aromatherapy

## PENDAHULUAN

Menurut (Asmiwatty Zahra Uar et al., 2023) Ibu hamil yang mengalami mual muntah atau sering di sebut dengan Emesis gravidarum terjadi karena meningkatnya kadar hormone estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta, dalam sistem endokrin yang akan merangsang lambung sehingga asam lambung meningkat dan menimbulkan rasa mual dan muntah. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya dipagi hari melainkan bisa siang maupun malam hari, selain itu dapat pula terjadi karena mencium aroma makanan dan pengharum ruangan atau pakaian. Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Gejala klinis emesis gravidarum adalah pusing, terutama pada pagi hari yang biasanya disertai dengan mual muntah.

*World Health Organization* (WHO, 2023) angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Angka kejadian mual muntah atau morning sickness di dunia yaitu 70-80% dari jumlah ibu hamil. Emesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2%. Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum.

Menurut hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, ditemukan bahwa jumlah ibu hamil adalah sekitar 228 dari setiap 100.000 wanita, di mana sekitar 26% dari ibu hamil tersebut

mengalami emesis gravidarum. Sementara itu, pada tahun 2019, jumlah ibu hamil diperkirakan sekitar 359 dari setiap 100.000 wanita, dengan sekitar 32% dari ibu hamil tersebut mengalami emesis gravidarum selama kehamilan (Hutapea, 2019). Pada tahun 2018, terjadi sekitar 5.285.759 kehamilan di seluruh Indonesia. Jumlah kehamilan tersebut mencakup 29.482 di Makassar, 127.781 di Kabupaten Bogor, dan 181.086 di Sumatera Selatan. (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan (Dinkes kota Palembang, 2018) jumlah kematian ibu tahun 2018 di Kota Palembang, Jumlah kematian ibu di Kota Palembang berdasarkan laporan sebanyak 7 orang dari 27.876 kelahiran hidup. Penyebabnya kematian terbanyak adalah hipertensi dalam kehamilan 72% (5orang), dan terendah adalah perdarahan 14% (1 orang). Sedangkan penyebab kematian ibu lainnya adalah gangguan metabolismik (DM) yaitu sebanyak 1 (satu) orang.(Admin et al., 2020)

Mual muntah dapat menggunakan aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah.(Fauzia et al., 2022) Mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I namun dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental ibu hamil. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan keluhan mual muntah. Jenis penelitian Quasy Eksperiment, the one group pre post test design, sampel ibu hamil umur kehamilan 0 - 12 minggu sebanyak 18 ibu hamil dengan mual muntah dan dipilih dengan purposive sampling, data di uji dengan Paired t Test dan Wilcoxon. P-value 0,000. Ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu

hamil dengan keluhan mual muntah. Ibu hamil yang mengalami.

Minyak peppermint dapat diaplikasikan pada tubuh melalui cara inhalasi, metode topikal, atau konsumsi. Aroma yang dihirup memiliki efek paling cepat, di mana sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak (Tocqiuin, 2019). Peppermint adalah salah satu spesies *Mentha* yaitu; *Mentha piperita*, minyak peppermint, *mentha arvensis*, minyak cornmint. Menthol dan menthone adalah komponen utama dari minyak esensial peppermint. Aplikasi eksternal ekstrak peppermint mengangkat ambang nyeri pada manusia (Balakrishnan, 2015).

Aromaterapi merupakan suatu bentuk terapi yang memanfaatkan bau-bauan dari tumbuhan, bunga, atau pohon yang memiliki aroma harum dan menyenangkan. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk meredakan otot-otot yang kram, masalah pencernaan, mual, dan muntah serta membantu proses pembuangan gas usus adalah aromaterapi peppermint (Cahyasaki, 2019).

Dalam uraian di atas maka penulis tertarik untuk mmbahas lebih lanjut mengenai bagaimana “Efektifitas pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama”

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian, pada penelitian ini t-test dengan rancangan penelitian Pre-Post Test Design yang artinya yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah di lakukan pada bulan 7 Oktober s/d 2 November 2024, di PMB Ferawati.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah yang datang ke PMB Ferawati pada saat penelitian yang dilakukan yang berjumlah 40 responden. Sampel berjumlah 40 responden, teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*.

### Prosedur

Penelitian dilakukan selama 4 minggu di Wilayah Kerja PMB Ferawati di wilayah Palembang dengan melibatkan 40 ibu hamil sebagai sampel. Aromaterapi peppermint diberikan sebanyak 1x sehari dengan 2-3 tetes menggunakan kapas atau tissue selama 10 menit di pagi hari selama 7 hari berturut-turut. Data diambil pada hari ke-7 setelah intervensi menggunakan kuesioner untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi peppermint dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan data primer, yaitu data yang di kumpulkan langsung dari responden. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar evaluasi pre dan posttest setelah itu peneliti melakukan konseling dan meminta responden mengisi lembar evaluasi

### Teknik Analisis Data

#### Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian yaitu variabel independent (pemberian aromaterapi peppermint) dan variabel

dependent (Intensitas mual muntah pada ibu hamil) yang di analisis dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis Bivariat

Analisis bivariate ini dilaksanakan guna meninjau terdapatnya keterkaitan hubungan variabel bebas dengan terikat dengan berbentuk tabulasi silang antara dua variabel penelitian tersebut. Uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi.

Interpretasi uji statistic sebagai berikut:

- Apabila nilai  $p < 0,05$ , dengan demikian  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak, dalam hal ini artinya terdapat keterkaitan pemberian aromaterapi peppermint efektif terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.
- Apabila nilai  $p > 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  diterima sedangkan  $H_a$  ditolak, dalam hal ini artinya tidak terdapat keterkaitan pemberian aromaterapi peppermint tidak efektif terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Karakteristik Responden

Tabel 1

#### Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di PMB Ferawati Palembang 2024

Fre-quency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
S1	1	2,5	2,5
SD	3	7,5	10,0

SMP	25	62,5	62,5	72,5
SM	11	27,5	27,5	100,0
A				
Tota l	40	100,0	100,0	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan table 1 diperoleh data terbanyak berdasarkan Pendidikan terakhir pada kelompok SMA yaitu 25 (62,5%) responden.

Tabel 2  
Distribusi Responden Berdasarkan Umur Responden di PMB Ferawati Palembang 2024

Fre-quency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
15-20	3	7,5	7,5
21-25	23	57,5	57,5
26-30	13	32,5	32,5
4	1	2,5	2,5
Total	40	100,0	100,5

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan table 5.2, diperoleh data umur responden terbanyak pada kelompok usia 21-25 tahun sebanyak 23 (57,5%) responden.

### Hasil Analisis Variabel Yang Diteliti Analisis Univariat

Tabel 3  
Tabel Frekuensi Emesis Gravidarum  
Pre Test

Fre-quency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5	6	15,0	15,0
6	13	32,5	32,5
7	13	32,5	32,5
8	8	20,0	20,0
Total	40	100,0	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 di atas data Pre test menunjukkan bahwa dari hasil

penelitian yang dilaksanakan terhadap 40 responden di PMB Ferawati Palembang di peroleh distribusi untuk data Pre test yaitu 13 (32,5%) responden.

Tabel 4  
Tabel Frekuensi Emesis Gravidarum

Post Test			
	Frequency	Percent	Valid Percent
1	15	37,5	37,5
2	14	35,0	35,0
3		22,5	22,5
4	1	2,5	2,5
5	1	2,5	2,5
Total	40	100,0	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 di atas data Post test menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 40 responden di PMB Ferawati Palembang di peroleh distribusi untuk data Post test yaitu 15 (37,5%) responden.

Tabel 5

Frekuensi Emesis Gravidarum

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Emesis		
Gravidarum		
(Pretest)		
Ringan	6	0
Sedang	6	15,0
Berat	34	85,0
Emesis		
Gravidarum		
(Postest)		
Ringan	29	75,5
Sedang	11	27,5
Berat	0	0
Total	40	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 40 responden di PMB Ferawati Palembang diperoleh distribusi responden berdasarkan frekuensi emesis gravidarum terbanyak pada kategori berat yaitu 34 (85,0%) responden dan berdasarkan frekuensi emesis terbanyak pada kategori ringan yaitu 29 (72,5%) responden.

## Analisis Bivariat

Tabel 6  
Analisis Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB Ferawati Palembang

Pre-Post	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean Rank	Z hitung	P
Aroma-terapi					
Emesis garvida-rum post < pre	40	100,0	20,50	5,67	0,000
Emesis garvida-rum post < pre	0	0	0,0		
Emesis garvida-rum post = pre	0	0			
Total	40	100,0			

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil uji *statistic Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai  $p=0,000$  dengan  $\alpha=0,05$  dan nilai  $Z_{hitung}=5,67$  ( $Z_{tabel}=1,96$ ) sehingga nilai  $p < \alpha$  dan  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti ada penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi peppermint. Hal ini disimpulkan bahwa pemberian aromaterap peppermint efektif menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Ferawati Palembang. Didukung berdasarkan hasil penelitian yaitu ada 40 (100%) responden yang mengalami penurunan frekuensi emesis gravidarum.

## Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di PMB Ferawati Palembang dengan 40 responden ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan

nilai  $p$  sebesar 0,000 dan nilai  $\alpha$  sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa  $p < \alpha$  sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Ferawati Palembang. Berdasarkan hasil yang didapatkan pada analisa univariat dapat diketahui bahwa setelah pemberian aromaterapi peppermint keseluruhan responden yaitu 40 orang mengalami perubahan penurunan frekuensi emesis gravidarum. Berdasarkan hasil nilai pre-test post-test didapatkan nilai sebelum diberikan intervensi aromaterapi peppermint yaitu berada pada kategori berat 34 (85,0%) artinya ibu hamil belum mengetahui pasti cara mengatasi mual muntah dan nilai sesudah diberikan intervensi aromaterapi peppermint yaitu berada pada kategori ringan 29 (72,5%) hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi aromaterapi terjadi penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Peppermint atau *mentha piperita* L adalah nama ilmiah dari tanaman herbal yang populer di seluruh dunia dan dikenal dengan sebutan daun mint. Tanaman ini banyak mengandung minyak atsiri seperti mentol yang memiliki kemampuan untuk meredakan gejala-gejala seperti kembung, mual, muntah, dan kram. Selain itu, daun mint juga memiliki efek karminatif yang berfungsi meredakan gas di usus halus sehingga dapat membantu mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah (Yusmahirani et al., 2021)

Aromaterapi bekerja pada tubuh manusia melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi dan sistem penciuman. Mekanisme kerja aromaterapi dimulai dari molekul-molekul yang menguap yang diabsorpsi melalui mukosa

nasal. Molekul-molekul bau tersebut kemudian menstimulasi sistem saraf olfaktoris (Nervus I) dan merangsang reseptor di epitel hidung. Hal ini memicu pelepasan endorfin dan serotonin serta berinteraksi dengan neurospikologik, sehingga memunculkan efek psikologis dan persepsi yang nyaman. Aroma minyak esensial peppermint dapat mempengaruhi serotonin, sehingga dapat menekan stimulus stres yang menyebabkan tubuh merasa nyaman dan menekan mual muntah (Ayubbana & Hasanah, 2021).

Aromaterapi adalah bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial yang diekstraksi dari tanaman tertentu. Minyak esensial ini memiliki beragam manfaat untuk kesehatan, seperti mengurangi stres, merelaksasi tubuh, mengatasi insomnia, kecemasan, dan mual muntah. Penggunaan aromaterapi melalui inhalasi atau menghirup minyak esensial dapat merangsang sistem limbik dan mempengaruhi memori dan emosi, sistem endokrin, sistem kekebalan tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sistem pernapasan, aktivitas gelombang otak, dan pelepasan hormon di seluruh tubuh (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Mual dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang biasanya terjadi ketika kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi Ketika pagi hari, tetapi bisa juga terjadi setiap saat. Gejala ini terjadi Ketika 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Jika mual dan muntah berlebihan disebut hyperemesis gravidarum. Mual dan muntah disebabkan oleh virus gastroenteritis faktor endokrin merupakan faktor yang paling mempengaruhi, terutama peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang merupakan hormon yang diproduksi oleh

jaringan plasenta mudah yang kemudian dikeluarkan melalui urin. Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesterone yang di produksi oleh (HCG) dalam serum dari plasenta dapat meningkatkan keasaman lambung yang membuat ibu hamil merasa mual (Adnyani,2021).

Hidung sebagai indra penciuman ialah satu-satunya indra yang terletak diluar tubuh dan mengalami kontak langsung dengan berbagai molekul. Selain itu. Hidung langsung berhubungan dengan otak melalui saluran syaraf. Hanya beberapa molekul otaklangsung dapat memberikan respon terhadap molekul tersebut. Ketika molekul aromaterapi dihirup, molekul-molekul tersebut kemudian menempel pada silia atau rambut halus didalam hidung. Setelah menempel, transmisi pesan elektrokimia akan berjalan melalui saluran alfactory menuju system limbik. Memori dan respons emosional akan dirangsang oleh otak pesan dari otak akan disampaikan kebagian tubuh lain melalui hipotalamus yang memiliki fungsi sebagai relay dan regulator (Carolin et Al 2020).

Pemberian aromaterapi peppermint terbukti efektif diberikan kepada ibu hamil karena para responden tidak merasakan mual dan muntah, merasa lebih segar serta tenang (Hutapea 2019).

Hasil penelitian kami ini relevan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2019) dengan hasil menunjukkan terdapat perbedaan nilai sebelum diberikan aromaterapi yaitu sebesar 9,80 dengan standar deviasi 1,521 dan setelah diberikan aromaterapi yaitu sebesar 3,67 dengan standar deviasi 1,397. Pada hasil uji T-test didapatkan hasil p value= 0,001 dan ( $p<\alpha= 0,05$ ) artinya dapat dilihat berdasarkan statistic bahwa terdapat penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hasibuan Hasanah, 2021) pemberian aromaterapi peppermint yang dilakukan dengan jangka waktu 6 hari berturut-turut selama 15 menit dapat menurunkan frekuensi emesis garvarium pada ibu hamil. Dimana dari nilai pre-test post-test didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan aromaterapi peppermint yaitu sebesar 10 dan setelah diberikan aromaterapi peppermint yaitu sebesar 7,75. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint memberikan pengaruh dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil. Responden mengatakan merasa sangat senang dengan adanya perubahan terhadap mual muntah yang dirasakan dan responden merasa lebih nyaman dan bisa melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zuraida, 2019) Aromaterapi menggunakan minyak esensial peppermint terbukti efektif dalam mengurangi Setelah menjalani terapi aromaterapi menggunakan minyak esensial peppermint selama 7 hari, terjadi penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Minyak esensial peppermint mengandung zat farmakologis yang dapat membantu mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu, peppermint juga mengandung menthol yang berfungsi sebagai antiseptik dan penyegar mulut serta tenggorokan. Peppermint juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu dan membantu memperbaiki proses relaksasi tubuh dengan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 responden di PMB Ferawati Palembang yang dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober s/d 2 November. Dari hasil penelitian yang

dilakukan di PMB Ferawati Palembang dengan 40 responden ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000 dan nilai  $\alpha$  sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa  $p < \alpha$  sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Ferawati Palembang. Berdasarkan hasil yang didapatkan pada analisa univariat dapat diketahui bahwa setelah pemberian aromaterapi peppermint keseluruhan responden yaitu 40 orang mengalami perubahan penurunan frekuensi emesis gravidarum. Berdasarkan hasil nilai pre-test post-test didapatkan nilai sebelum diberikan intervensi aromaterapi peppermint yaitu berada pada kategori berat 34 (85,0%) artinya ibu hamil belum mengetahui pasti cara mengatasi mual muntah dan nilai sesudah diberikan intervensi aromaterapi peppermint yaitu berada pada kategori ringan 29 (72,5%) hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi aromaterapi terjadi penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

## SARAN

### Bagi STIKES Mitra Adiguna

Diharapkan dapat menambah literatur di perpustakaan STIKES Mitra Adiguna Palembang khususnya teori-teori yang berhubungan dengan Aromaterapi Peppermint baik berupa buku-buku pelajaran, maupun jurnal-jurnal penelitian sehingga dapat membantu bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian serupa dan dapat membantu dalam proses belajar mengajar mahasiswa.

### Bagi PMB Ferawati Palembang

Diharapkan dapat lebih meningkatkan lagi program konseling yang selama ini sudah diterapkan khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam memberikan Aromaterapi Peppermint Terhadap Frekuensi Mual Muntah. Sehingga dapat meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan atau mengkonsumsi Aromaterapi Peppermint kepada ibu hamil dan mencegah angka kesakitan ibu yang disebabkan karena mual muntah yang berlebihan. Serta untuk lebih melengkapi data-data cakupan mual sehingga dapat membantu dalam memantau mengurangi frekuensi mual muntah

### Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menyempurnakan lagi penelitian ini dengan melakukan penelitian serupa menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, menggunakan metode yang berbeda serta menggunakan intervensi lain seperti menggunakan leaflet, booklet atau menggunakan media whatsapp sehingga penelitian tentang Aromaterapi Peppermint dapat lebih baik lagi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang telah memberi dukungan **financial** terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Admin, HalimahTusyadiah, & Rohani. (2020). Dukungan Suami Untuk Melaksanakan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(20), 30–39.

- https://doi.org/10.52047/jkp.v10i20.7  
5
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350
- Anik Triatmini, & Kamidah Kamidah. (2023). Pengaruh Akupresure Titik PC6 Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 160–182. https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2552
- Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122. https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.50  
5
- Asmiwatty Zahra Uar, Suchi Avnalurini Sharief, & Sundari. (2023). Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. D dengan Emesis Gravidarum. *Window of Midwifery Journal*, 04(01), 77–85. https://doi.org/10.33096/wom.vi.732
- Darmawan, D. (2019). Bab II Telaah Pustaka. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). Konsep Aroma Terapi. *Jurnal Academia*, 1(2019), 6–27.
- Fauzia, R. L., Maulinda, A. V., & Hidayanti, A. N. (2022). The Effect Of Peppermint Aromatherapy Onnausea, Vomiting In First Trimester Pregnant Womenat Bangetayu Health Center. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 2(2).
- Kanda, R. L., & Tanggo, W. D. (2022). Program studi sarjana keperawatan dan ners sekolah tinggi kesehatan stella maris makassar 2022. *Jurnal Stella Maris Makassar* 2022, 10–80.
- Kehamilan, L. B., & Gonadotropin, H. C. (2018). BAB I. 1–7.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, 7(2), 36–50.
- Rahmi. (2021). Bab I Pendahuluan بـ حضـرـى. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Silmi, S. (2017). Metoda Penelitian. *Bab III Metoda Penelitian, Bab iii me*, 1–9.
- Zaini, H. S., Silvia, E., & Fitri Halawa, D. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi. *Journal on Education*, 06(01), 3730–3745.