

Efektivitas Aromaterapi Essensial Oil Peppermint Sebagai Terapi Non-Farmakologis Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Siti Saidah Kota Banjarmasin

Gita Nurahmi^{1*}, Yayuk Puji Lestari², Elvine Ivana Kabuhung³, Putri Vidiyasari Darsono⁴
^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

*E-mail: gitanurahmi123@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Lebih dari 80% wanita hamil di Indonesia mengalami mual muntah pada trimester pertama. Secara global sekitar 60–70% ibu hamil mengalami emesis gravidarum yang berpotensi berkembang menjadi hiperemesis gravidarum jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi essential oil peppermint. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas aromaterapi essential oil peppermint sebagai terapi non-farmakologis terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM Siti Saidah Kota Banjarmasin. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel sebanyak 30 responden dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil :** Seluruh responden mengalami mual muntah sebelum intervensi (100%). Setelah pemberian aromaterapi, mayoritas responden tidak mengalami mual muntah sebanyak 26 responden (86,7%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = <0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi essential oil peppermint terhadap penurunan emesis gravidarum. **Simpulan :** Aromaterapi essential oil peppermint efektif menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci : Essensial Oil Peppermint, Ibu Hamil, Emesis Gravidarum

Abstract

Background: More than 80% of pregnant women in Indonesia experience nausea and vomiting in the first trimester. Globally, about 60–70% of pregnant women experience emesis gravidarum which can develop into hyperemesis gravidarum if not properly managed. One non-pharmacological therapy is peppermint essential oil aromatherapy. **Objective:** To determine the effectiveness of peppermint essential oil aromatherapy as a non-pharmacological therapy for emesis gravidarum in first trimester pregnant women at BPM Siti Saidah, Banjarmasin City. **Method:** This study used a quantitative pre-experimental design with a one group pretest–posttest approach. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** All respondents experienced nausea and vomiting before receiving the therapy (100%). The majority of respondents did not experience nausea and vomiting after receiving the therapy, with 26 out of 30 respondents (86.7%). The Wilcoxon test showed a $p\text{-value} = <0,001 < 0,05$, meaning that there was an effect of the therapy on first trimester pregnant women with nausea and vomiting. **Conclusion:** Peppermint essential oil aromatherapy is effective in reducing emesis gravidarum in first trimester pregnant women.

Keywords: Peppermint Essential Oil, Pregnant Women, Emesis Gravidarum

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, salah satunya mual dan muntah pada trimester pertama atau emesis gravidarum. Kondisi ini dialami oleh sekitar 60–70% ibu hamil dan dapat berdampak pada kesehatan ibu apabila tidak ditangani dengan baik.

Mual muntah terjadi akibat peningkatan hormon hCG, estrogen dan progesteron yang mempengaruhi sistem pencernaan dan pusat muntah di otak. Hormon progesteron menyebabkan relaksasi otot saluran cerna sehingga memperlambat pengosongan lambung, sedangkan estrogen meningkatkan sensitivitas terhadap bau sehingga memicu mual.

Jika tidak ditangani dengan baik, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit, penurunan berat badan, dan gangguan nutrisi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin.

Penatalaksanaan mual muntah dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun penggunaan obat pada ibu hamil sering menimbulkan kekhawatiran efek samping terhadap janin, sehingga diperlukan alternatif terapi yang aman, salah satunya aromaterapi.

Aromaterapi essential oil peppermint mengandung menthol dan menthone yang memiliki efek *antiemetik* dan *antispasmodik* sehingga dapat membantu mengurangi mual muntah. Terapi ini mudah digunakan, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi essential oil peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM Siti Saidah Kota Banjarmasin.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental dan pendekatan one group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan di BPM Siti Saidah Kota Banjarmasin pada bulan Januari–Februari 2026.

Populasi sebanyak 53 ibu hamil trimester I, dengan sampel 30 responden menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan ketentuan orang tersebut dipandang atau dinilai cocok dan memenuhi kriteria sebagai sumber data. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi sampel pada penelitian ini yaitu:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria subjek yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian sesuai tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah akibat kehamilan (emesis gravidarum) ringan hingga sedang.
- 2) Tidak memiliki riwayat penyakit bawaan atau kronis yang dapat menyebabkan mual muntah (misalnya gastritis, dispepsia, tukak lambung, gangguan hati, atau penyakit metabolik).
- 3) Tidak memiliki riwayat alergi atau reaksi tidak nyaman terhadap aroma peppermint.
- 4) Bersedia menjadi responden dan mengisi informed consent.

b. Kriteria Eklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria untuk mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Ibu hamil trimester II atau III.
- 2) Ibu hamil dengan mual muntah berat (hiperemesis gravidarum).
- 3) Memiliki riwayat penyakit bawaan yang menyebabkan mual muntah.
- 4) Keluhan mual muntah hilang setelah edukasi sehingga tidak memerlukan intervensi.
- 5) Tidak bersedia menjadi responden atau mengisi informed consent.
- 6) Memiliki alergi atau reaksi tidak nyaman terhadap aroma peppermint.
- 7) Mengalami flu (hidung tersumbat) saat penelitian.
- 8) Tidak mengikuti seluruh prosedur penelitian (drop out).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PUQE-24 untuk mengukur tingkat mual muntah. PUQE-24 merupakan instrumen standar yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil dalam 24 jam terakhir. Kuesioner ini terdiri dari tiga pertanyaan yaitu durasi mual, frekuensi muntah dan frekuensi retching.

Setiap pertanyaan memiliki skor 1–5 sehingga total skor berkisar antara 3–15. Skor tersebut dikategorikan menjadi tidak mual muntah (4), ringan (5–7), sedang (8–11), dan berat

(12–15). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur yang akurat dalam penelitian.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengukuran pretest menggunakan PUQE-24, kemudian diberikan intervensi aromaterapi peppermint, dan diakhiri dengan pengukuran posttest.

Intervensi dilakukan dengan pemberian aromaterapi essential oil peppermint melalui inhalasi menggunakan tisu yang telah ditetesi 3 tetes minyak essential peppermint, kemudian dihirup selama 5 menit dengan frekuensi 2 kali sehari selama 7 hari berturut-turut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kategori Umur	F	%
Tidak Berisiko (20-35 tahun)	25	83,3
Berisiko (<20 atau >35 tahun)	5	16,7
Total	30	100

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan usia kehamilan

Kategori UK	F	%
Trimester 1	30	100
Total	30	100

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Kategori Gravida

Kategori Gravida	F	%
Primigravida	13	23,3
Multigravida	17	56,7
Total	30	100

Tabel 4. Kejadian Mual Muntah Sebelum Intervensi

Karakteristik	Kategori	F	%
Kejadian Mual Muntah	Tidak Mual Muntah	0	0
	Mual Muntah	30	100
Frekuensi Mual Muntah	Tidak Mual Muntah (4)	0	0
	Mual Muntah Ringan (5-7)	26	86,7
	Mual Muntah Sedang (8-11)	4	13,3
	Mual Muntah Berat (12-15)	0	0
Total		30	100

Tabel 5. Kejadian Mual Muntah Setelah Intervensi

Karakteristik	Kategori	F	%
Kejadian Mual Muntah	Tidak Mual Muntah	26	86,7
	Mual Muntah	4	13,3
Frekuensi Mual Muntah	Tidak Mual Muntah (4)	26	86,7
	Mual Muntah Ringan (5-7)	4	13,3
	Mual Muntah Sedang (8-11)	0	0
	Mual Muntah Berat (12-15)	0	0
Total		30	100

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Uji Wilcoxon

Judul	Mual Muntah	F	%	Min-Max	Mean	p-value
Efektivitas Aromaterapi Essensial Oil Peppermint Sebagai Terapi Non-Farmakologis terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Siti Saidah	Frekuensi Mual Muntah (Pre)					
	Mual Muntah Ringan	26	86,7	5-10	6,90	
	Mual Muntah Sedang	4	13,3			
	Total	30	100			
	Frekuensi Mual Muntah (Post)					<0.001
	Tidak Mual Muntah	26	86,7	4-7	4,37	
	Mual Muntah Ringan	4	13,3			
	Total	30	100			

Sumber : Data Primer, 2026

Pembahasan

Berdasarkan data distribusi frekuensi dari analisis univariat di atas, sebagian besar responden dengan usia 20–35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%). Seluruh responden berada pada usia kehamilan trimester I sebanyak 30 orang (100%), dan sebagian besar responden merupakan multigravida sebanyak 17 orang (56,7%).

Sebelum intervensi, seluruh responden mengalami mual muntah sebanyak 30 orang (100%), dengan mayoritas mengalami mual muntah ringan sebanyak 26 orang (86,7%) dan mual muntah sedang sebanyak 4 orang (13,3%). Kemudian setelah intervensi, sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sebanyak 26 orang (86,7%), dan hanya 4 responden (13,3%) yang masih mengalami mual muntah ringan.

Dari tabel analisis bivariat pada Tabel 1, hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai *p value* = <0,001 lebih kecil dari 0,05, maka terdapat pengaruh aromaterapi essensial oil peppermint terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM Siti Saidah Kota Banjarmasin.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifah & Sugiantini (2024) tentang “Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I” yang menunjukkan hasil uji statistik $P < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh signifikan aromaterapi peppermint terhadap penurunan emesis gravidarum. Selain itu, penelitian oleh Geni et al. (2023) juga menyatakan bahwa pemberian aromaterapi peppermint melalui inhalasi efektif dalam mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Secara teori, aromaterapi essensial oil peppermint mengandung senyawa aktif menthol (35–45%) dan menthone (10–30%) yang memiliki efek sebagai antiemetik dan antispasmodik (Alifah & Sugiantini, 2024). Menthol bekerja dengan memberikan efek relaksasi pada otot-otot saluran pencernaan sehingga membantu mengurangi kontraksi lambung yang berlebihan yang dapat memicu mual muntah.

Selain itu, menurut Farida & Sudarso (2024), aromaterapi peppermint bekerja melalui sistem penciuman yang akan merangsang sistem limbik di otak, sehingga memberikan efek menenangkan, mengurangi stres, dan menekan pusat muntah.

Dalam penelitian ini ditemukan adanya penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi essensial oil peppermint selama 7 hari, dimana sebagian besar responden yang sebelumnya mengalami mual muntah ringan dan sedang mengalami penurunan menjadi tidak mual muntah.

Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Menurut peneliti, efektivitas aromaterapi essensial oil peppermint dalam penelitian ini dipengaruhi oleh cara kerja aromaterapi yang langsung melalui sistem penciuman menuju otak sehingga memberikan efek yang cepat dalam mengurangi mual, serta kandungan menthol yang mampu merelaksasi otot lambung.

Selain itu, terapi ini juga mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil sehingga menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi emesis gravidarum.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi essensial oil peppermint efektif menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Radeny Ramdany, A. F., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id>
- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). The simulation study of normality test using Kolmogorov–Smirnov, Anderson–Darling, and Shapiro–Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 6(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/eigen>
- Alifah, S., & Sugiantini, T. E. (2024). Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di wilayah kerja PMB Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1). <https://journal.um-surabaya.ac.id>
- Ardila, R., & Yulita, N. (2024). Penerapan komunikasi efektif pada Ny. D sebagai upaya peningkatan keteraturan ANC (antenatal care). *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 3(2). <https://journal.univrab.ac.id>
- Bayuana, A., Anjani, A. D., Nurul, D. L., Selawati, S., Saiâ€™dah, N., Susianti, R., & Anggraini, R. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.517>
- Dwi Sura Retnoningtyas, R., Kumala Dewi, R., Sayyid Ali Rahmatullah, U., & artikel, R. (2021). Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama Info Artikel <http://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/jtii>
- Farida, S. N., & Sudarso. (2025). Efektivitas pemberian peppermint terhadap keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 17(1). <https://jkk-journal.example>
- Geni, P. L., Ekasari, D. J., & Aidina, D. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum melalui pemberian aromaterapi peppermint di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. *Zona Kebidanan*, 14(1). <https://zonakebidanan-journal.example>
- Isdayanti, I., Putri, M. T., & Dewi, M. K. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint dan jahe (ginger) terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Klinik Bersalin Bella Tiara Abimayu. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(2), 3704–3715. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Jannah, M., Rahmawati, A., & Lestari, D. I. (2021). Efektivitas pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I: Literatur review. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2). <https://promotif-journal.example>
- Kurniasari, D., dkk. 2024. Hubungan peningkatan hormon HCG dengan kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Universitas

- Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Meyer, G. V., Suryanti S, & Nurlina Akbar. (2023). Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. S dengan Emesis Gravidarum. *Window of Midwifery Journal*. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.664>
- Napitupulu, N. I. M. B., Fauzianty, A., Maysaroh, Alya Armalia, A., Purba, R. M., & Zega, S. (2024). Hubungan pengetahuan dan paritas dengan kejadian hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di RS Nuraini Kecamatan Kota Pinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. *Prosiding Forum Ilmiah dan Diskusi Mahasiswa*. Retrieved from <https://prosidingmhm.mitrahusada.ac.id/index.php/forisma/article/view/717>
- Prasetyowati, T., & Farid, D. A. M. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2). <https://gcouns-journal.example>
- Pujiati, P., Emilia, E., Rahayuningsih, E., Asmaul Alfiah, I., Kusuma Ningrum, E., Triana, N., Wulandari, R., Auliya Izza, R., Widiawati, W., & Dwi Fara, Y. (2023). PENYULUHAN MANFAAT INHALASI AROMATERAPI PEPERMINT UNTUK ATASI EMESIS GRAVIDARUM. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 5(3). <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i3.1427>
- Simanjuntak, A. H. W., Handayani, R., Heryana, A., & Vionalita, G. (2023). KETIDAKPATUHAN KUNJUNGAN ANTENATAL CARE PADA IBU HAMIL TRIMESTER III BERDASARKAN KARAKTERISTIK INDIVIDU. *HEARTY*, 11(2). <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i2.7107>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.
- Septi Indah Permata Sari, S. M. K., & Findy Hindratni, S. M. K. (2022). Emesis Gravidarum Dengan Dengan Akupresur (S. M. K. Septi Indah Permata Sari, Ed.; Vol. 1). Taman Karya.
- Sunaeni, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 2(1). <https://doi.org/10.36741/jks.v2i1.163>
- Wahyuni, R., & Rohani, S. (2025). Hubungan paritas dan tingkat pendidikan ibu dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Waluyoajati Tahun 2024. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 6(1), 14–18. <https://doi.org/10.30604/jaman.v6i1.1837>
- Wilanda, F., Sari, W. I. P. E., & Susanti, E. (2024). Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan*, 12(1). <https://jurnal-kebidanan.example>
- Wulandari Amanda, S. R., Fitriani, H., Sari, N., & Lepita. (2024). Pengaruh inhaler stick aromaterapi kombinasi peppermint dan jahe terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 10(1), 31–37. <https://khatulistiwa-journal.example>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2). <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>