Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 9250-9259 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026

Holkiyah Nurpadilah*[1], Neneng Julianti[2], Rohani Siregar[3], Ika Kania FatdoWardani[4]
[1,2,3,4] Universitas Medika Suherman
Email: nurpadilahholkiyah@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester I. Kondisi mual muntah yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas ibu dan memengaruhi pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi mual muntah adalah aromaterapi peppermint. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dengan jumlah 32 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengukuran mual muntah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint selama tiga hari menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE-24). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil:** Sebelum diberikan aromaterapi peppermint, sebanyak 17 responden (53,1%) mengalami mual muntah kategori sedang dan 15 responden (46,9%) kategori ringan. Setelah diberikan aromaterapi peppermint seluruh responden 30 responden (100%) mengalami mual muntah kategori ringan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan *p-value* = 0,000 (<0,05). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026.

Kata Kunci: Aromaterapi Peppermint, Mual Muntah, Ibu Hamil, Trimester I

Abstract

Background: *Nausea and vomiting are common complaints experienced by pregnant women, particularly during the first trimester. Poorly managed nausea and vomiting may interfere with daily activities and affect the fulfillment of nutritional needs during pregnancy. One non-pharmacological approach that can be used to help reduce nausea and vomiting is peppermint aromatherapy.* ***Objective:*** *To determine the effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting among first-trimester pregnant women at Sukatenang Public Health Center, Bekasi Regency, in 2026.* ***Methods:*** *This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 32 first-trimester pregnant women. Total sampling was used as the sampling technique. Nausea and vomiting were measured before and after the administration of peppermint aromatherapy for three days using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.* ***Results:*** *Before receiving peppermint aromatherapy, 17 respondents (53.1%) experienced moderate nausea and vomiting, while 15 respondents (46.9%) experienced mild nausea and vomiting. After receiving peppermint aromatherapy, all respondents experienced mild nausea and vomiting. The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a p-value of 0.000 (<0.05).* ***Conclusion:*** *There was a statistically significant effect of peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women at Sukatenang Public Health Center, Bekasi Regency, in 2026.*

Keywords: Peppermint Aromatherapy, Nausea and Vomiting, Pregnant Women, First Trimester

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dan terbagi dalam periode 3 triwulan/trimester (Marbun, 2023). Kehamilan trimester I adalah keadaan mengandung embrio atau fetus di dalam tubuh 0 – 14 minggu. Mual dan muntah adalah gejala

yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya timbul pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat dan pada malam hari (Agustina & Annisa, 2022).

Mual muntah pada kehamilan atau Nausea Vomiting in Pregnancy (NVP) merupakan satu di antara keluhan ibu hamil selama kehamilan, mual di pagi hari memengaruhi sekitar 70-80% dari semua wanita hamil sekitar 60% wanita mengalami muntah (Afriyanti & Rahendza, 2020). Perasaan mual muntah terjadi karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan Hormon Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum perubahan fisiologis kenaikan hormon ini belum jelas, karena sistem saraf pusat dan pengosongan lambung yang berkurang (Widaningsih, 2022).

Menurut World Health Organization tahun 2022 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 (Organization, 2022).

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, 1.864 dari 21.581 ibu hamil di Indonesia mengalami hiperemesis gravidarum. Sumber lain memperkirakan ibu yang mual muntah di Indonesia berkisar antara 1-3% hingga 14,8% dari pregnancy: 1-3% (SDKI, 2022).

Berdasarkan data kesehatan terbaru tahun 2025, angka kejadian emesis gravidarum (mual muntah ringan) di Jawa Barat berada pada kisaran 17,1%**.** Sebagai perbandingan, prevalensi kondisi yang lebih berat atau hiperemesis gravidarum (HEG) di wilayah ini tercatat sekitar 14,2% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2019).

Sedangkan angka kejadian mual muntah (emesis) dialami oleh hampir 50-90% ibu hamil, sementara bentuk yang lebih berat **(**hiperemesis gravidarum**)** terjadi pada sekitar 12,5% dari total kehamilan (Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi., 2023).

Penyebab Hiperemesis Gravidarum belum diketahui secara pasti. Tidak ada bukti bahwa penyakit ini disebabkan oleh faktor toksik, juga tidak ditemukan kelainan biokimia. Tetapi kondisi ini sering kali dikaitkan dengan tingginya kadar hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam darah yang dapat menjadi faktor mual dan muntah. Peningkatan kadar hormon progesteron juga dapat menyebabkan otot polos pada sistem gastrointestinal mengalami relaksasi sehingga motilitas menurun dan lambung menjadi kosong (Change, 2022).

Emesis gravidarum yang tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum (mual dan muntah berlebihan), yang dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, mengalami dehidrasi, wajah tampak pucat, serta pengentalan darah akibat melambatnya sirkulasi. Kondisi ini dapat menghambat distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh (Yulianto et al., 2021).

Mual muntah tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga berdampak pada janinnya. Seperti risiko bisa terjadi abortus, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. Selain itu, kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterine Growth Retardation/IUGR) meningkat pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum (Krismadhani et al., 2023).

Pada penanganan terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian vitamin B6, antihistamin, ondansetron dan lain sebagainya sedangkan terapi non-farmakologis dengan cara makan sedikit tapi sering seperti setiap dua jam sekali, menghindari makanan yang berbau tajam, memakan camilan crackers di pagi hari, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stres, dan pada terapi komplementer seperti menggunakan aromaterapi peppermint, spearmint,

jahe, lemon, ginger tea dan melakukan akupuntur, minum peppermint tea, memakan permen mint, spearmint (Hakim, A., Sholihah, F. M., & Azra Anifa, 2025).

Aromaterapi merupakan terapi komplementer menggunakan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional. Beberapa jenis essential oil bersifat antivirus, anti peradangan, meredakan rasa sakit, antidepresan, membuat rileks, dan juga mempunyai sifat diuretik. Aromaterapi juga bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan dan rasa sakit selama dan setelah melahirkan (Yusnia et al., 2023).

Aromaterapi yang biasa digunakan yaitu peppermint (*Mentha piperita*) peppermint termasuk marga labiate, yaitu memiliki tingkat keharuman sangat kuat dan khas, serta memiliki aroma yang dingin, menyegarkan, bau mentol yang mendalam, minyak esensial peppermint adalah penyembuhan terbaik untuk masalah pencernaan. Minyak ini mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang handal untuk kasus mual, salah cerna, sulit membuang gas di perut, diare, sembelit, juga sama ampuhnya bagi penyembuhan sakit kepala, dan juga pingsan, selain itu peppermint telah lama dikenal memberi efek karminatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan seluruh empedu (Krismadhani et al., 2023).

Peppermint mempunyai kandungan yang dapat menanggulangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil, beberapa kandungan yang ada pada peppermint di antaranya adalah 50% menthol dan sekitar 10%-30% menthone. Efek karminatif dan antispasmodik adalah efek yang dihasilkan dari peppermint, dimana kandungannya bekerja secara khusus di saluran pencernaan, di empedu, dan memiliki efek farmakologis. Minyak esensial adalah komponen yang penting dalam aromaterapi, bisa berpengaruh untuk merangsang (Usila et al., 2022).

Dari penelitian lain menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi peppermint lebih dari 70% responden mengalami mual tingkat sedang. Setelah diberikan aromaterapi peppermint hampir seluruhnya (95%) responden mengalami mual tingkat ringan. Sama dengan Andriani (2017) menunjukkan tingkat mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori berat (60%). Tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori ringan (53,3%) (Kartikasari et al., 2017).

Dari hasil studi pendahuluan telah dilakukan dengan metode wawancara dari 10 orang ibu hamil trimester I kemudian peneliti melakukan uji coba pemberian aromaterapi peppermint ke 2 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah hasilnya terdapat pengurangan mual muntah sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif dalam membantu mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Puskesmas Sukatenang bahwa sejak bulan Mei – Juli 2025, ada 32 orang ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan ANC mengalami mual muntah. Bidan memiliki peran yang penting dalam memberikan asuhan pada ibu hamil, dalam hal ini yaitu cara mengatasi mual muntah agar tidak menimbulkan kondisi yang lebih buruk.

Berdasarkan data di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukatenang Tahun 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukatenang Tahun 2026.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest*. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yaitu ingin mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di

Puskesmas Sukatenang. Pretest dan posttest dilakukan dengan menggunakan kuesioner *PUQE (Pregnancy Unique Quantification of Emesis/nausea)*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Sukatenang dari bulan Mei – Juli 2026 sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Siregar, Bdn Rohani, Ipah, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026 (n = 32)

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pekerjaan	Tidak Bekerja	25	78,1
	Bekerja	7	21,9
Paritas	Primigravida	10	31,2
	Multigravida	22	68,8
Total		**32**	**100,0**

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 1, diketahui berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 25 responden (78,1%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 7 responden (21,9%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan multigravida sebanyak 22 responden (68,8%), sedangkan primigravida sebanyak 10 responden (31,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Neneng Julianti dkk. (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester I merupakan ibu rumah tangga dan multigravida, sehingga pengalaman kehamilan sebelumnya dapat membantu ibu dalam mengenali serta mengatasi keluhan emesis gravidarum. Penelitian Putri dan Rahmawati (2022) juga menjelaskan bahwa status gravida merupakan salah satu faktor yang memengaruhi persepsi ibu terhadap mual muntah selama kehamilan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), mual muntah pada trimester pertama merupakan kondisi fisiologis yang dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal, riwayat kehamilan, dan karakteristik ibu hamil.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026 (n = 32)

Tingkat Mual Muntah	*Pre-Test*		*Post-Test*	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	15	46,9	32	100
Sedang	17	53,1	0	0,0
Total	**32**	**100**	**32**	**100**

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi peppermint, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang yaitu sebanyak 17 responden (53,1%), sedangkan sebanyak 15 responden (46,9%) mengalami mual muntah kategori ringan dan tidak terdapat responden yang mengalami mual muntah berat maupun tidak mengalami mual muntah. Setelah diberikan aromaterapi peppermint, terjadi penurunan tingkat

mual muntah, yaitu sebanyak 32 responden mengalami mual muntah kategori ringan (100%). Tidak terdapat responden yang mengalami mual muntah kategori sedang setelah diberikan aromaterapi peppermint.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Mual Muntah (*Shapiro-Wilk*)

Variabel	N	Uji Normalitas	Keterangan
Pre-Test Mual Muntah	32	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
Post-Test Mual Muntah	32	0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa data skor mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi selisih skor pretest dan posttest tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat untuk mengetahui skor pretest dan posttest dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026 (n = 32)

Variabel	*Negative Ranks* (N)	*Positive Ranks* (N)	*Ties* (N)	*Z*	*P-Value*
Pre-test – Post-test	32	0	0	-4,964	0,000

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa *negative ranks* sebanyak 32 responden, dan *positive rank* serta *ties* sebanyak 0 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar -4,964 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026. Penurunan skor mual muntah dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

1) Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 24 responden (78,1%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 7 responden (21,9%). Dominannya responden yang tidak bekerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden lebih banyak menjalankan aktivitas di rumah. Kondisi pekerjaan dapat berkaitan dengan aktivitas sehari-hari ibu selama kehamilan. Ibu yang tidak bekerja di luar rumah memiliki waktu yang relatif lebih fleksibel untuk memperhatikan kondisi kehamilan, termasuk melakukan upaya untuk mengurangi keluhan mual muntah. Namun demikian, kondisi tersebut tidak secara langsung menunjukkan bahwa pekerjaan merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya mual muntah.

2) Karakteristik responden berdasarkan paritas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan multigravida, yaitu sebanyak 22 responden (68,8%), sedangkan responden primigravida sebanyak 10 responden (31,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Pengalaman kehamilan dapat membantu ibu dalam mengenali keluhan yang muncul selama kehamilan, termasuk mual dan muntah. Ibu multigravida juga dapat memiliki pengalaman dalam melakukan upaya penanganan keluhan kehamilan berdasarkan pengalaman sebelumnya. Meskipun demikian, pengalaman kehamilan setiap ibu berbeda sehingga tingkat mual muntah yang dialami juga dapat berbeda antara satu responden dengan responden lainnya.

3) Mual Muntah Sebelum Pemberian Aromaterapi Peppermint

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi peppermint, dari 32 responden terdapat 15 responden (46,9%) mengalami mual muntah kategori ringan dan 17 responden (53,1%) mengalami mual muntah kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi mengalami mual muntah pada kategori sedang.

Menurut (Muntianah et al., 2023), mual dan muntah merupakan gejala yang wajar dan sering ditemukan pada kehamilan trimester I. Mual merupakan rasa atau sensasi yang tidak menyenangkan yang terjadi di belakang tenggorokan dan epigastrium yang dapat atau tidak menyebabkan muntah, sedangkan muntah merupakan pengeluaran secara paksa isi lambung dan usus melalui mulut.

Menurut (Neneng et al., 2025), *emesis gravidarum* merupakan keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester I dan dapat memengaruhi kondisi ibu apabila tidak ditangani dengan baik. Pengalaman kehamilan sebelumnya juga dapat membantu ibu dalam mengenali serta mengatasi keluhan *emesis gravidarum*.

Menurut (Muntianah et al., 2023), mual muntah pada trimester pertama merupakan kondisi fisiologis yang sering dialami oleh ibu hamil. Kondisi tersebut berkaitan dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan dan perlu mendapatkan perhatian apabila keluhan semakin berat atau mengganggu kondisi ibu.

Menurut peneliti, sebagian besar responden yang mengalami mual muntah kategori sedang sebelum diberikan aromaterapi peppermint menunjukkan bahwa keluhan tersebut masih cukup dirasakan oleh ibu hamil trimester I. Mual muntah yang dialami dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu sehingga diperlukan upaya penanganan yang aman dan mudah dilakukan. Salah satu upaya yang dapat digunakan adalah terapi komplementer berupa aromaterapi peppermint.

4) Mual Muntah Sesudah Pemberian Aromaterapi Peppermint

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi peppermint selama tiga hari, dari 32 responden terdapat 32 responden (100%) yang mengalami mual muntah kategori ringan dan 0 responden (0%) kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint.

Menurut (Neneng et al., 2025), penatalaksanaan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I diperlukan untuk membantu mengurangi keluhan yang dirasakan selama kehamilan. Pengalaman ibu dalam menghadapi kehamilan juga dapat membantu ibu mengenali keluhan dan melakukan upaya penanganan yang sesuai.

Menurut (Nuryanti et al., 2022), pemberian inhalasi peppermint dapat menurunkan intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas mual setelah diberikan inhalasi peppermint, sehingga aromaterapi inhalasi peppermint dapat membantu mengurangi keluhan mual muntah.

Menurut (Muntianah et al., 2023), intensitas mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint memiliki nilai rata-rata 11,07, sedangkan setelah diberikan perlakuan menjadi 4,47. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas mual muntah setelah pemberian aromaterapi peppermint.

Menurut peneliti, adanya perubahan tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan perubahan positif terhadap kondisi responden. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya jumlah responden yang berada pada kategori ringan dan adanya 12 responden yang sudah tidak mengalami mual muntah. Dengan demikian, aromaterapi peppermint dapat menjadi salah satu pilihan terapi komplementer untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

5) Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Mual Muntah

Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa *negative ranks* sebanyak 32 responden, dan *positive rank* serta *ties* sebanyak 0 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar -4,964 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026. Penurunan skor mual muntah dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Menurut (Ika, 2025), pemberian aromaterapi minyak peppermint berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,011 (<0,05), sehingga terdapat pengaruh pemberian *aromaterapi* minyak peppermint terhadap penurunan mual muntah.

Menurut (Nurhayati et al., 2021), pemberian inhalasi peppermint dapat menurunkan intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi peppermint efektif dalam membantu menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil.

Menurut (Mahduroh et al., 2024b), pemberian aromaterapi peppermint dapat membantu menurunkan derajat *emesis* pada ibu hamil trimester I. Hasil tersebut menunjukkan *bahwa* peppermint dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi komplementer dalam penanganan mual muntah selama kehamilan.

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya 28 responden yang *mengalami* penurunan skor mual muntah dan hasil uji Wilcoxon dengan *p-value* 0,000 (<0,05). Penurunan tingkat mual muntah setelah intervensi juga menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang sederhana dan dapat membantu meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil selama trimester I.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukatenang pada tahun 2026 terhadap 32 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 ibu hamil trimester I bahwa sebagian besar responden berstatus multigravida 22 orang (68,8%), dan tidak bekerja 25 orang (78,1%).

Dengan demikian karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh ibu hamil multigravida dan ibu tidak bekerja.

2) Pemberian aromaterapi peppermint sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebagian besar berada di kategori mual muntah ringan, yaitu sebanyak 15 responden (46,9%), diikuti kategori mual muntah sedang sebanyak 17 (53,1%).
3) Pemberian aromaterapi peppermint sesudah diberikan aromaterapi peppermint menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih baik, sebagian besar responden berada kategori ringan sebanyak 32 (100%) dan sedang menjadi 0 responden (0%). Pada penelitian ini sebagian ibu hamil mengalami penurunan yang signifikan pada keluhan mual muntah.
4) Hasil analisis pengaruh pemberian aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I setelah dilakukan uji non-parametrik dengan uji *Wilcoxon test* didapatkan hasil menunjukkan nilai Z sebesar -4,964 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2026. Penurunan skor mual muntah dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

5. DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, *2*(1), 1–10.

Agustina, A., & Annisa, S. W. (2022). Penerapan Manajemen Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum.

Andina, V., & Fitriana, Y. (2022). Buku Ajar Asuhan Pada Kehamilan. PT Pustaka Baru.

Andriyanto, S. (2022). Pengaruh Aromaterapi Jahe Dalam Penurunan Mual Muntah Pasca Operasi Dengan Teknik Spinal Anestesi di Rumah Sakit Medika Stannia Provinsi Bangka Belitung.

Anggoro, S. (2023). Aromaterapi Dan Akupresur Pada Sectio Caesarea. Pustaka Rumah Cinta.

Asrinah. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Graha Ilmu.

Chandra, F., Hatussaadah, S. F., & Fatmawati, T. Y. (2024). Karakteristik Responden, Pekerjaan, Pendapatan dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *13*(1), 145–149. https://doi.org/10.36565/jab.v13i1.816

Change. (2022). *The Effect Of Herbal Therapy On Emesis Gravidarum*.

Dewita Rahmatul, A. (2023). Analisis Faktor – Faktor Yang memengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. 15 No.3 (Trimester III), 348–353.

Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2019). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.

Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi. (2023). Laporan Evaluasi Pelayanan Kesehatan Primer dan Pemanfaatan Dana Kapitasi FKTP Kabupaten Bekasi. .

Fanny, A. (2022). Aromaterapi Lemon Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. Bintang Semesta Media.

Hajar Nur Fathur, Rukmasari, F., & Rohmah (2022). Postpartum Di TPMB Bidan Nopi H . Sst ., Mkm Cipayung Depok Tahun 2022. *Success Of Breast Feeding In The First Three Days Of Post Partum At Tpmb Midwife Nopi* H . Sst ., Mkm Cipayung Depok Year 2022.

Hakim, A., Sholihah, F. M., & Azra Anifa, N. (2023). (2025). Efektivitas Penatalaksanaan Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi 2025. 8, 860–867.

Ika. (2025). Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja Putri Di SMPN Satu Atap 01 Jonggol Tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(4). https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.50132

Imah, & Rohani Siregar. (2023). Hubungan Peningkatan Berat Badan Dengan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dmpa Di TPMB Bidan Imah Tahun 2023. *16*(2685), 467–477.

Intanwati. (2022). Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Masker Untuk Manajemen Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. Pustaka Rumah Cinta.

Kartikasari, R., Ummah, F., & Taqiiyah, L. B. (2017). Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. Jurnal Surya, 9(2).

Kemenkes RI. (2023). Keputusan Menteri Kesehatan RI Tentang Pedoman Tata Laksana Gagal Ginjal Kronik.

Krismadhani, D. P., Rakhmawati, N., & Wulandari, Y. (2023). Efektivitas Terapi Guided Imagery dan Aromaterapi Peppermint. 2(1).

Mahduroh. (2023). Hubungan Peran Tenaga Kesehatan, Pengetahuan, Motivasi Terhadap Pelaksanaan Imunisasi Tetanus Toxoid (TT) Calon Pengantin Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2022.

Mahduroh, M., Jayatmi, I., & Hidayani, H. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2024. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *4*(3), 7060–7069. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11156

Marbun, U. (2023). *Buku Asuhan Kebidanan Kehamilan*.

Muntianah, S., Meldawati, & Ulfa, I. M. (2023). Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Salam Babaris. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia, 3(3). https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2137

Musmundiroh, & Woro Hastuti, I. (2021). *Method Care Of Kangaroo for The Baby With Weight Of Low Birth In Hospital X*. *584*(Icorsh 2020), 13630.

Neneng, J., Siregar, Rohani Aulia, N., & Anggara, F. (2025). Efektivitas Penatalaksanaan Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi 2025. 8, 860–867.

Neneng Julianti, R. A. W. (2023). Anak Pra Sekolah Usia 4-5 Tahun Di Tk Baitul Huda Cikarang Mengalami Gangguan Perkembangan Terutama Balita Di Kabupaten Bekasi Pada Tahun 2020 Dikeluarkan Pemerintah Kabupaten Bekasi Untuk Menekan Jumlah Penularan Covid-19 , Dilakukan di TK Baitul Huda.

Nurhayati, S. , Amalia, R. , & Dewi, P. (2021). Mekanisme Nyeri Pasca Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, *6*(2), 101–108.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

Nuryanti, S., Rusmiyati, & Elisa. (2022). Efektifitas aromaterapi inhalasi peppermint dan ingesti lemon terhadap penurunan mual pada ibu hamil trimester pertama di BPM Ny.Marminah Purwodadi. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–11.

Prasetyaningsih, Syahrul, Rishel, R. A., Armalini, R., & Amelia. (2024). *[Judul artikel sesuai sumber asli]*.

Rizki, dkk, 2022. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *The Effectiveness Of Aromatherapy Lavender (Lavandula Angustifolia) And Peppermint (Mentha Piperita L) On The Intensity Of Nausea And Vomiting In Pregnan*. 2(1), 49–57.

Sari, S. I. P., & Hindratni, F. (2022). Emesis Gravidarum Dengan Akupresur. Taman Karya.

SDKI. (2022). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2022*.

Septi, F. (2022). *Emesis gravidarum dengan akupresur*. Taman Karya.

Setiawan, T., Susaldi, & Tresya, E. (2022). *Aroma terapi peppermint dapat menurunkan kejadian nausea pada pasien post operasi sectio caesarea*.

Siregar, Bdn Rohani, Ipah, C. (2023). Putri Kelas X Dan XI Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMK Islam Al- Amin Tahun 2023 *"*. 1–11.

Susanti, U., & Ulpawati. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan: Buku Pintar Ibu Hamil. CV Eureka Media Aksara.

Usila, D., Masthura, S., & Desreza, N. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *8*(2), 887–897.

World Health Organization. (2022). *World Health Statistics 2022: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. World Health Organization.

Widaningsih, I. (2022). Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Indah Nurmala Tahun 2022 Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Medika Suherman ; Jalan Raya Industri Pasir Gombong Jababeka Cikarang Utara Bekasi *,* J. 1–16.

Yulianto et al., 2022. (2021). Hubungan Paritas Dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, *1*(1), 49. https://doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3419

Yusnia, R., Tri, K., & Nia, R. D. (2023). Penerapan inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(4), 2807–3469.

Zahara, L. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di RS Sentra Medika Cikarang tahun 2023.