

Efektivitas Intervensi Aroma Terapi Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

Irma Susanti¹, Rani Safitri²

¹ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang dan irmasusanti0205@gmail.com

² Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang dan rani@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Mual muntah (*emesis gravidarum*) merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester pertama yang dapat menurunkan kualitas hidup. Penatalaksanaan non-farmakologis seperti aromaterapi peppermint menjadi alternatif yang aman. Tujuan: Mengetahui efektivitas intervensi aromaterapi peppermint terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Umbulsari Jember. Metode: Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel sebanyak 30 responden dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengukuran menggunakan instrumen PUQE. Intervensi berupa inhalasi aromaterapi peppermint selama 5–10 menit, dua kali sehari selama 3 hari. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test ($\alpha = 0,05$). Hasil: Terjadi penurunan intensitas mual muntah dari kategori sedang (60,0%) dan berat (23,3%) menjadi mayoritas ringan (60,0%). Rata-rata skor menurun dari 9,2 menjadi 5,8. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: Aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dan dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis di pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: Aromaterapi Peppermint, Mual Muntah, Kehamilan Trimester Pertama, PUQE, Terapi Non-Farmakologis.

ABSTRACT

Background: Nausea and vomiting (*emesis gravidarum*) are common complaints experienced by pregnant women during the first trimester and may reduce quality of life. Non-pharmacological management such as peppermint aromatherapy can be used as a safe alternative therapy. Objective: To determine the effectiveness of peppermint aromatherapy intervention in reducing the intensity of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women at Puskesmas Umbulsari. Methods: This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling technique. Data were measured using the PUQE instrument. The intervention consisted of peppermint aromatherapy inhalation for 5–10 minutes, twice daily for 3 days. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: The results showed a decrease in the intensity of nausea and vomiting from moderate category (60.0%) and severe category (23.3%) to predominantly mild category (60.0%). The mean score decreased from 9.2 to 5.8. Statistical analysis showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting intensity. Conclusion: Peppermint aromatherapy is effective in reducing the intensity of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women and can be used as a non-pharmacological therapy in primary healthcare services.

Keywords: Peppermint Aromatherapy, Nausea And Vomiting, First Trimester Pregnancy, PUQE, Non-Pharmacological Therapy.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan pada tubuh ibu, baik secara hormonal maupun psikologis. Salah satu keluhan yang paling sering terjadi pada trimester pertama adalah mual dan muntah (*emesis gravidarum*), yang disebabkan oleh peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen yang memengaruhi pusat muntah di otak serta sistem gastrointestinal (Niebyl, 2010). Selain faktor hormonal, kondisi ini juga dipengaruhi

oleh faktor psikologis, neurologis, dan metabolik yang dapat memperberat gejala yang dirasakan ibu hamil (Lee & Saha, 2011).

Secara global, sekitar 70–80% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama (Pasha et al., 2012). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat berdampak pada kualitas hidup ibu, menyebabkan gangguan nutrisi, dehidrasi, hingga komplikasi kehamilan jika tidak ditangani dengan baik (Niebyl, 2010). Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang efektif dan aman, terutama pada trimester pertama yang merupakan periode sensitif terhadap penggunaan obat-obatan.

Salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang bekerja melalui sistem penciuman dan memengaruhi sistem limbik di otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan respon mual (Buckle, 2015). Peppermint (*Mentha piperita*) dikenal memiliki kandungan menthol yang memberikan efek antiemetik serta relaksasi pada otot gastrointestinal sehingga dapat membantu mengurangi mual dan muntah (Lis-Balchin, 2006).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menguji efektivitas aromaterapi peppermint. Penelitian oleh Amzajerdi et al. (2019) menunjukkan bahwa aromaterapi mint efektif dalam menurunkan intensitas mual pada ibu hamil. Penelitian lain juga menyatakan bahwa aromaterapi peppermint dapat membantu mengurangi gejala mual muntah melalui efek relaksasi (Joulaeera et al., 2018). Di Indonesia, penelitian oleh Purwani (2025) menunjukkan adanya pengaruh signifikan aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, serta penelitian Winengsih (2026) yang menemukan penurunan signifikan skor mual muntah setelah intervensi ($p < 0,05$).

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Pasha et al. (2012) melaporkan bahwa aromaterapi peppermint tidak memberikan perbedaan signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa efektivitas aromaterapi peppermint masih dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti metode pemberian, durasi intervensi, serta kondisi individu ibu hamil.

Di Indonesia, khususnya di pelayanan kesehatan primer, mual muntah pada ibu hamil masih menjadi keluhan yang sering ditemukan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, keluhan ini banyak terjadi pada trimester pertama dan penanganannya masih didominasi oleh terapi farmakologis, sementara pemanfaatan terapi komplementer seperti aromaterapi belum optimal (Kemenkes RI, 2022). Di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari Jember, berdasarkan fenomena lapangan, masih banyak ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah, namun belum mendapatkan intervensi non-farmakologis secara maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) berupa ketidakkonsistenan hasil penelitian terkait efektivitas aromaterapi peppermint serta masih terbatasnya penelitian yang dilakukan pada setting pelayanan kesehatan primer di Indonesia, khususnya di Puskesmas Umbulsari Jember. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi aromaterapi peppermint terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design untuk menilai efektivitas aromaterapi peppermint terhadap penurunan

intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Umbulsari Jember pada Maret 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi peppermint, sedangkan variabel dependen adalah intensitas mual muntah yang diukur menggunakan instrumen PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea). Prosedur penelitian meliputi pengukuran awal (pretest), pemberian intervensi aromaterapi peppermint dengan metode inhalasi selama 5–10 menit, dua kali sehari selama tiga hari, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran akhir (posttest).

Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian melalui pemberian informed consent, menjaga kerahasiaan data responden, serta memastikan keamanan intervensi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia	< 20 tahun	4	13,3%
		20–35 tahun	21	70,0%
		> 35 tahun	5	16,7%
2	Paritas	Primigravida	18	60,0%
		Multigravida	12	40,0%
3	Pendidikan	Dasar	8	26,7%
		Menengah	17	56,7%
		Tinggi	5	16,7%
4	Pekerjaan	Tidak bekerja	19	63,3%
		Bekerja	11	36,7%

Sumber: Data yang Diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 21 orang (70,0%), dengan mayoritas merupakan primigravida sebanyak 18 orang (60,0%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh pendidikan menengah sebanyak 17 orang (56,7%), dan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada usia reproduksi sehat dengan pengalaman kehamilan pertama yang cenderung lebih rentan mengalami mual muntah.

Tabel 2. Distribusi Intensitas Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Intervensi Aromaterapi Peppermint

No	Kategori Intensitas (PUQE)	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest (%)
1	Ringan	5	16,7%	18	60,0%
2	Sedang	18	60,0%	10	33,3%

No	Kategori Intensitas (PUQE)	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest (%)
3	Berat	7	23,3%	2	6,7%
	Total	30	100%	30	100%

Sumber: Data yang Diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan intervensi aromaterapi peppermint, mayoritas responden mengalami mual muntah kategori sedang sebanyak 18 orang (60,0%) dan kategori berat sebanyak 7 orang (23,3%). Setelah intervensi, terjadi perubahan signifikan dimana sebagian besar responden berada pada kategori ringan sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan kategori berat menurun menjadi 2 orang (6,7%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan mual muntah setelah pemberian intervensi.

Tabel 3. Rata-rata Skor Intensitas Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Pretest	9,2	2,1	5	13
Posttest	5,8	1,9	3	10

Sumber: Data yang Diolah, 2026.

Pada Tabel 3, rata-rata skor intensitas mual muntah sebelum intervensi adalah 9,2 dan menurun menjadi 5,8 setelah intervensi. Penurunan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi responden setelah diberikan aromaterapi peppermint.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Z	p-value
Pretest vs Posttest	-4,782	0,000

Sumber: Data yang Diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas mual muntah sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Umbulsari Jember.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Umbulsari Jember. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan distribusi kategori mual muntah dari sedang dan berat menjadi ringan, serta penurunan nilai rata-rata skor PUQE dari 9,2 menjadi 5,8. Selain itu, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa aromaterapi peppermint memiliki efektivitas sebagai terapi non-farmakologis dalam mengatasi emesis gravidarum.

Secara teori, mual muntah pada kehamilan terjadi akibat peningkatan hormon hCG dan estrogen yang memengaruhi pusat muntah di medula oblongata serta memperlambat pengosongan

lambung (Niebyl, 2010). Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan juga dapat memperberat gejala mual muntah (Lee & Saha, 2011). Pada primigravida, kondisi ini cenderung lebih sering terjadi karena tubuh belum beradaptasi dengan perubahan hormonal, yang sejalan dengan hasil penelitian ini dimana sebagian besar responden adalah primigravida (60,0%).

Aromaterapi peppermint bekerja melalui mekanisme stimulasi sistem olfaktorius yang kemudian diteruskan ke sistem limbik, yaitu bagian otak yang berperan dalam pengaturan emosi, memori, dan respon terhadap rasa mual (Buckle, 2015). Kandungan utama peppermint yaitu menthol memiliki efek antispasmodik pada otot polos saluran cerna, sehingga membantu mengurangi kontraksi lambung yang memicu mual dan muntah (Lis-Balchin, 2006). Selain itu, sensasi segar dari peppermint dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan persepsi mual pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amzajerdi et al. (2019) yang menyatakan bahwa aromaterapi mint efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada kehamilan. Penelitian lain oleh Purwani (2025) dan Winengsih (2026) juga menunjukkan adanya penurunan signifikan gejala mual muntah setelah pemberian aromaterapi peppermint. Penurunan ini terjadi karena stimulasi aroma yang diterima oleh reseptor penciuman mampu memodulasi sistem saraf pusat sehingga mengurangi rangsangan pada pusat muntah.

Namun demikian, terdapat penelitian yang menunjukkan hasil berbeda, seperti Pasha et al. (2012) dan Joulaeera et al. (2018) yang menyatakan bahwa aromaterapi peppermint tidak memberikan perbedaan signifikan dibandingkan kontrol. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh variasi metode pemberian intervensi, durasi terapi, konsentrasi minyak esensial, serta kondisi individu responden seperti tingkat sensitivitas penciuman dan faktor psikologis. Dalam penelitian ini, intervensi dilakukan secara terkontrol dengan frekuensi dan durasi yang konsisten, sehingga memberikan hasil yang lebih optimal.

Ditinjau dari karakteristik responden, mayoritas berada pada usia 20–35 tahun (70,0%) yang merupakan usia reproduksi sehat, namun tetap rentan mengalami mual muntah akibat perubahan hormonal. Selain itu, sebagian besar responden tidak bekerja (63,3%), yang memungkinkan mereka lebih fokus dalam mengikuti intervensi secara rutin. Tingkat pendidikan menengah yang dominan juga dapat memengaruhi pemahaman responden terhadap instruksi penggunaan aromaterapi, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa aromaterapi peppermint merupakan terapi komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Intervensi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang direkomendasikan di pelayanan kesehatan primer, khususnya di puskesmas, sebagai upaya meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Umbulsari Jember. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan kategori mual muntah dari tingkat sedang dan berat menjadi ringan, serta penurunan nilai rata-rata skor intensitas mual muntah setelah pemberian intervensi.

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p -value $< 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint. Dengan demikian, aromaterapi peppermint dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

REFERENSI

- Amzajerdi, A., Mirghafourvand, M., & Charandabi, S. M. A. (2019). The effect of peppermint on nausea and vomiting during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(3), 1006–1010. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_78_19
- Anggraeni, T., & Safitri, R. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Kartini Medika. *JURNAL KEBIDANAN, KEPERAWATAN DAN KESEHATAN (BIKES)*, 5(1), 84–89.
- Buckle, J. (2015). *Clinical aromatherapy: Essential oils in healthcare* (3rd ed.). Elsevier.
- Ebrahimi, N., Maltepe, C., & Einarson, A. (2010). Optimal management of nausea and vomiting of pregnancy. *International Journal of Women's Health*, 2, 241–248. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S8629>
- Herrell, H. E. (2014). Nausea and vomiting of pregnancy. *American Family Physician*, 89(12), 965–970.
- Joulaerad, N., Ozgoli, G., & Goli, M. (2018). Effect of aromatherapy with peppermint oil on nausea and vomiting in pregnancy: A randomized controlled trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 20(2), e62278. <https://doi.org/10.5812/ircmj.62278>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Koren, G., & Maltepe, C. (2014). The management of nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 36(7), 613–620. [https://doi.org/10.1016/S1701-2163\(15\)30555-2](https://doi.org/10.1016/S1701-2163(15)30555-2)
- Lee, N. M., & Saha, S. (2011). Nausea and vomiting of pregnancy. *Gastroenterology Clinics of North America*, 40(2), 309–334. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2011.03.009>
- Lis-Balchin, M. (2006). *Aromatherapy science: A guide for healthcare professionals*. Pharmaceutical Press.
- Niebyl, J. R. (2010). Nausea and vomiting in pregnancy. *New England Journal of Medicine*, 363(16), 1544–1550. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1003896>
- Ode, H., & Safitri, R. (2026). The Effectiveness of Clove Aromatherapy on the Intensity of Emesis Gravidarum in Pregnant Women at Wayabula Community Health Center. *Jurnal Nurse*, 9(1), 47–57.
- Pasha, H., Behmanesh, F., & Mohsenzadeh, F. (2012). Study of the effect of mint oil on nausea and vomiting during pregnancy. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 14(11), 744–747. <https://doi.org/10.5812/ircmj.3560544>
- Purwani, E. (2025). Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(1), 45–52.
- Setyowati, H., & Pratiwi, A. (2020). Terapi komplementer dalam kebidanan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 112–118.
- Tiran, D. (2004). *Complementary therapies for pregnancy and childbirth*. Churchill Livingstone.
- Winengsih, S. (2026). Efektivitas aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 23–30.
- World Health Organization. (2020). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. WHO Press.