

Efektivitas Aromaterapi Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di PMB EB Kota Bogor Periode Juni-Juli Tahun 2025

Eli Yusti ¹, Neneng Jamilatun Nurasiatun Nisa ²

^{1,2} Politeknik Tiara Bunda

Email: ¹ eliyusti23@gmail.com, ² nnurajn@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: eliyusti23@gmail.com

Article History:

Received Aug 3rd, 2025

Accepted Aug 9th, 2025

Published Aug 10th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Mual muntah atau disebut juga Emesis Gravidarum menjadi salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Emesis gravidarum (EG) adalah merupakan suatu kondisi mual yang kadang disertai muntah, tetapi frekuensi muntah tidak lebih dari 5 kali dalam sehari. Angka kejadian Mual muntah di Indonesiadi memiliki kisaran antara 1-3%, Provinsi Jawa Barat menduduki posisi keenam dengan jumlah ibu hamil tertinggi yakni sejumlah 270.366, sekitar 0,6-1% ibu hamil ini mengalami gangguan mual muntah. Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor mencatatkan angka prevalensi sekitar 47.055 ibu hamil di Kota dan Kabupaten Bogor, sekitar 0,2% ibu hamil di Kota Bogor mengalami mual muntah. Penanganan terhadap mual muntah yang terjadi selama masa kehamilan umumnya berdasarkan pada terapi farmakologis (obat-obatan) maupun non farmakologis (aromaterapi). aromaterapi peppermint dapat mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil di PMB Eka Budiarti Kota Bogor Tahun 2025. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan jenis *Quassy Eksperimental* dengan desain rancangan *One Grup Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang memiliki keluhan mual muntah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* yaitu sebanyak 15 responden. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan nilai mean pada sebelum diberikan aromaterapi peppermint (M: 3.40, SD: .910) dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint (M: 9.20, SD: .200). kemudian hasil *uji Paired Semple Test* diperoleh nilai signifikan (*P value*) sebesar 0,001. Maka nilai $P 0,001 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan adanya efektivitas aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil di PMB Eka Budiarti Kota Bogor Tahun 2025. **Kesimpulan:** Aromaterapi peppermint memiliki efektivitas dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil di PMB Eka Budiarti Kota Bogor Tahun 2025.

Kata Kunci : Aromaterapi Peppermint, Ibu Hamil, Mual Muntah

Abstract

Background: Nausea and vomiting, also known as Hyperemesis Gravidarum, is one of the most common disorders experienced by pregnant women. Hyperemesis gravidarum (EG) is a condition of nausea sometimes accompanied by vomiting, but the frequency of vomiting does not exceed 5 times a day. The incidence of nausea and vomiting in Indonesia ranges from 1-3%, with West Java Province ranking sixth with the highest number of pregnant women totaling 270,366. About 0.6-1% of these pregnant women experience nausea and vomiting disorders. The Health Service of Bogor Regency recorded a prevalence of about 47,055 pregnant women in the City and Regency of Bogor, with around 0.2% of pregnant women in Bogor City experiencing nausea and vomiting. Management of nausea and vomiting during pregnancy is generally based on pharmacological therapy (medications) and non-pharmacological therapy (aromatherapy). Peppermint aromatherapy can reduce nausea and vomiting complaints

in pregnant women. **Research Purpose:** This study aims to determine the effectiveness of peppermint aromatherapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women at PMB Eka Budiarti, Bogor City in 2025. **Research Method:** This study uses a Quasi-Experimental type with a One Group Pretest-Posttest design. The population in this study consists of all pregnant women who have complaints of nausea and vomiting. The sampling technique used in this study is Total Sampling with a total of 15 respondents. **Research Results:** The results of the study showed a difference in mean values before being given peppermint aromatherapy (M: 3.40, SD: .910) and after being given peppermint aromatherapy (M: 9.20, SD: .200). Then the results of the Paired Sample Test obtained a significant value (P value) of 0.001. So the P value of 0.001 < 0.05 so that it can be stated that there is an effectiveness of peppermint aromatherapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women at PMB Eka Budiarti, Bogor City in 2025. **Conclusion:** Peppermint aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women at PMB Eka Budiarti in Bogor City in 2025.

Keyword: Peppermint Aromatherapy, Pregnant Women, Nausea And Vomiting

1. PENDAHULUAN

Mual muntah atau disebut juga *Emesis Gravidarum* menjadi salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh ibu hamil. *Emesis gravidarum* (EG) adalah merupakan suatu kondisi mual yang kadang disertai muntah, tetapi frekuensi muntah tidak lebih dari 5 kali dalam sehari (Aryasih et al., 2022). Mual dan muntah berlebihan pada wanita hamil, yang dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit, dan penurunan berat badan. *Emesis gravidarum* dapat terjadi pada semua trimester kehamilan, tetapi paling sering terjadi pada trimester pertama (Herliani et al., 2024). Secara psikologis 80% wanita hamil yang mengalami mual dan muntah juga akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Ketidaknyamanan yang umum terjadi pada ibu hamil 50% terjadi pada kehamilan trimester pertama.

Angka kejadian Mual muntah tahun 2021 di Indonesia memiliki kisaran antara 1-3%, menunjukkan bahwa sekitar 5.324.562 ibu hamil terpengaruh oleh kondisi ini. Provinsi Jawa Barat menduduki posisi keenam dengan jumlah ibu hamil tertinggi yakni sejumlah 270.366, sekitar 0,6-1% ibu hamil ini mengalami gangguan mual muntah. Pada periode Januari-April 2020, Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor mencatatkan angka prevalensi sekitar 47.055 ibu hamil di Kota dan Kabupaten Bogor, sekitar 9.411 (20%) ibu hamil di Kota Bogor mengalami mual muntah (M Haikal Dimas Adrianto & Nurul Ainul Shifa, 2023) Angka kejadian Mual muntah tahun 2021 di Indonesia memiliki kisaran antara 1-3%, menunjukkan bahwa sekitar 5.324.562 ibu hamil terpengaruh oleh kondisi ini. Provinsi Jawa Barat menduduki posisi keenam dengan jumlah ibu hamil tertinggi yakni sejumlah 270.366, sekitar 0,6-1% ibu hamil ini mengalami gangguan mual muntah. Pada periode Januari-April 2020, Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor mencatatkan angka prevalensi sekitar 47.055 ibu hamil di Kota dan Kabupaten Bogor, sekitar 9.411 (20%) ibu hamil di Kota Bogor mengalami mual muntah (M Haikal Dimas Adrianto & Nurul Ainul Shifa, 2023)

Penanganan terhadap mual muntah yang terjadi selama masa kehamilan umumnya berdasarkan pada terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis berupa terapi dengan menggunakan obat-obatan, obat yang diberikan sesuai dengan tingkat mual muntah yang dialami. Terapi non-farmakologis berupa penyesuaian pola makan, dukungan emosional, akupunktur, serta penggunaan aromaterapi, dapat dianggap sebagai alternatif yang efektif dan tidak menyebabkan dampak negatif pada ibu hamil (M Haikal Dimas Adrianto & Nurul Ainul Shifa, 2023).

Aromaterapi berasal dari kata “aroma” yang berarti harum dan wangi, dan “terapi” yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Kata aromaterapi berarti terapi dengan memakai minyak esensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh. Aromaterapi digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik. Aromaterapi dipercaya dapat membantu seseorang merasa rileks karena memiliki wangi yang menenangkan. Dalam pelayanan kebidanan, aromaterapi ini dapat digunakan terutama pada ibu hamil, persalinan, nifas dan bayi (Aulya et al., 2023). Aromaterapi yang dapat digunakan dalam penanganan mual muntah diantaranya aroma lemon, peppermint, dan lavender. Pemberian aromaterapi dapat dilakukan secara topical (di kulit), inhalasi (dihitup), dipakai mandi, ingesti (diminum), kompres, dan pencucian

Manfaat Aromaterapi peppermint untuk mengurangi nyeri seperti sakit kepala dan nyeri otot, meredakan gangguan pencernaan seperti kembung dan IBS, memperbaiki gejala mual, melegakan saluran pernapasan, serta meningkatkan fokus dan energi. Minyak peppermint juga memiliki sifat antimikroba yang dapat membantu melawan bakteri dan mengurangi rasa gatal pada kulit.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti membuat tahapan yaitu menentukan jenis dan desain penelitian, menentukan variabel penelitian, menentukan defisi operasional, etika penelitian, waktu dan tempat penelitian, alat dan metode pengumpulan data, *editing data, coding, entry, cleaning*.

2.2 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experiment design* (eksperimen semu) karena dengan metode *one group pre test - post test design*, yakni metode penelitian yang mendekati eksperimen atau penelitian yang mendekati percobaan sungguhan dimana tidak mungkin mengadakan kontrol atau manipulasi variabel yang tidak relevan (Sugiyono, 2019). Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut pada tabel 1.

Tabel 1. *Experiment Design*

<i>Subjek</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
Aroma terapi perpermint	O Waktu 1	X Waktu2	O2 Waktu3
-			

Keterangan :

O₁ : Sebelum diberikan aromaterapi

O₂ : Sesudah diberikan aromaterapi

X : Pemberian aromaterapi

2.3 Variabel Penelitian

Variabel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian inii adalah aroma terapi perpermint yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel dependen yaitu mual muntah pada ibu hamil variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan dari variabel independent terhadap variabel dependen (Wada et al., 2024).

2.4 Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen					
Aromaterapi	Adalah praktek menggunakan minyak esensial dari tumbuhan untuk terapi dengan keharumuman dalam pengobatan atau penyembuhan. Aromaterapi dapat dihirup langsung, di oleskan pada tubuh, ataupun digunakan mandi.	Lembar <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	Memberikan aromaterapi	1. Sebelum diberikan aromaterapi 2. Seduah diberikan aromaterapi	Nominal
Variabel Dependen					
Mual muntah pada ibu hamil (Emesis Gravidarum)	Rasa tidak enak dalam perut sehingga ingin mengeluarkan apa yang sudah di makan pada ibu hamil adalah kondisi alami yang sering terjadi pada ibu hamil, terutama ibu hamil di trimester I dikarenakan perubahan hormon pada awal kehamilan.	Lembar kuesioner	Responden diminta untuk mengisi kuesioner untuk melihat kriteria inklusi dan eksklusi	1. YA (skor TIDAK > 3 dikategorikan dalam kriteria inklusi). 2. TIDAK (skor YA < 3 dikategorikan dalam kriteria eksklusi).	Ordinal

2.5 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah kumpulan dari individu atau objek fenomena yang secara potensial dapat diukur sebagai bagian dari penelitian (Anggraeni, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang memiliki keluhan mual muntah di PMB Eka Budiarti Kota Bogor bulan Juni-Juli Tahun 2025 sebanyak 15 responden.

b. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Anggraini, 2012)

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang diteliti. adalah :

- (1) Ibu hamil yang menyetujui *inform consent*.
- (2) Ibu hamil yang tidak memiliki riwayat asma.
- (3) Ibu hamil yang tidak memiliki kepribadian ganda (Bipolar).
- (4) Ibu hamil dengan kehamilan tunggal.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang digunakan untuk mengidentifikasi subjek yang tidak memenuhi persyaratan dan tidak dapat digunakan dalam penelitian (Sahir, 2022). Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- (1) Ibu hamil yang tidak menyetujui *inform consent*.
- (2) Ibu hamil yang memiliki riwayat asma.
- (3) Ibu hamil yang memiliki alergi kulit.
- (4) Ibu hamil dengan kepribadian ganda (Bipolar).
- (5) Ibu hamil dengan kehamilan ganda (Gameli).

2.6 Etika Penelitian

a. *Informed Consent*

Bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden yang akan diberikan terapi dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan. Tujuan *informed consent* adalah agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika bersedia, maka harus menandatangani lembar persetujuan. Pada penelitian ini hanya melakukan persetujuan kepada responden yang memenuhi kriteria.

b. *Anonimity* (Tanpa Identitas)

Masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama pada tabel alat ukur dan hanya menuliskan kode pada tabel pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

c. *Confidentiality*

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti begitupun hasil yang akan dilaporkan pada master tabel.

d. *Beneficience*

Penelitian yang dilakukan ini akan memberikan manfaat bagi pelayanan kesehatan baik tempat yang diteliti ataupun pelayanan kesehatan lainnya (Wada et al., 2024).

2.7 Alat dan Metode Pengumpulan Data

a. Alat Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan menggunakan data primer dengan cara pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden setelah mengisi *inform consent*. kuesioner berupa kriteria inklusi dan eksklusi yang mendeskripsikan kondisi ibu hamil yang mengalami mual muntah, terdiri dari pilihan Ya, Tidak, dan Mungkin. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar *pretest* dan *posttest* untuk mengamati efektivitas aromaterapi dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

b. Metode Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan berupa data primer, di mana data primer ini didapatkan langsung dari responden melalui lembar kuesioner yang dilakukan sebelum diberikan terapi, untuk melihat kriteria responden.

c. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data pertama dilakukan secara SPSS selanjutnya pengolahan data dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut :

- 1). *Editing*, yaitu data diperiksa untuk mengetahui kelengkapan data.
- 2). *Coding*, pemberian kode numerik pada setiap sampel mengklasifikasikan keadaan dari para responden ke dalam kategori.
 - a.). Pemberian aromaterapi : 1=sebelum diberikan, 2=sesudah diberikan
 - b.). Frekuensi mual muntah : 1=<2 kali, 2=<5, 3=>5 kali
 - c). Tingkatan : 1= Ringan, 2=Sedang, 3=Berat
- 3). *Entry*, yaitu data dimasukkan ke dalam komputer secara manual lalu diolah dengan sistem komputerisasi.
- 4). *Tabulating*, yaitu menyajikan data ke dalam tabel.
- 5). *Cleaning*, yaitu data yang sudah dimasukkan kemudian dicocokkan dan diperiksa kembali.

2.8 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan Analisis univariat dan Analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari variabel dependen dan independen dengan tujuan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dari variabel terikat yaitu mual muntah dan variabel bebas yaitu aromaterapi peppermint. Sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut dan bagaimana satu variabel (variabel independen yaitu pemberian aromaterapi peppermint) mempengaruhi variabel yang lainnya (variabel dependen yaitu mual muntah pada ibu hamil),

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

3.1 Hasil univariat

Hasil penelitian mengenai Efektivitas Aromaterapi Peppermint dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil di PMB Eka Budiarti Kota Bogor Tahun 2025 sebagai berikut :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkatan Mual Muntah
Sebelum diberikan Aromaterapi Peppermint**

No	Tingkatan	N	%
1.	Ringan	3	20%
2.	Sedang	11	73,3%
3.	Berat	1	6,7%
Total		15	100%

Keterangan : n=jumlah responden

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mual muntah pada ibu hamil berdasarkan tingkatannya sebelum diberikan aromaterapi peppermint, sebanyak 3 orang dengan persentase 20% mengalami mual muntah tingkat ringan, 11 orang dengan persentase 73,3% mengalami mual muntah tingkat sedang, dan 1 orang dengan persentase 6,7% mengalami mual muntah tingkat berat.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkatan Mual Muntah
Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint**

No	Tingkatan	N	%
1.	Tidak Mual	4	26,7%
2.	Ringan	7	46,6%
3.	Sedang	4	26,7%
Total		15	100%

Keterangan : n= jumlah responden

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa mual muntah pada ibu hamil berdasarkan tingkatannya setelah diberikan aromaterapi peppermint, sebanyak 4 orang dengan presentase 26,7% sudah tidak mengalami mual muntah, 7 orang dengan persentase 46,6% mengalami mual muntah tingkat ringan, dan 4 orang dengan persentase 26,7% mengalami mual muntah tingkat sedang, sedangkan untuk mual muntah tingkat berat sudah tidak ada yang mengalami.

Hasil bivariat

Hasil analisa data secara bivariat tentang Efektivitas Aromaterapi Peppermint dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil di PMB Eka Budiarti Kota Bogor Tahun 2025 sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Mean Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint

Kategori	<i>Mean</i>		Peningkatan	p-value
	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>		
Aromaterapi peppermint	3,40	9,20	5,80	0,001

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) sebelum diberikan aromaterapi peppermint 3,40 dan nilai rata-rata (*mean*) sesudah diberikan aromaterapi peppermint 9,20. Memiliki peningkatan 5,80 dan nilai p value 0,001

3.2 Pembahasan

a. Analisa hasil univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan tabel 3 frekuensi tingkat mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint, sebanyak 3 orang mengalami mual muntah tingkat ringan, 11 orang mengalami mual muntah tingkat sedang, dan 1 orang mengalami mual muntah tingkat berat. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi, Syarifah, dan Nanda (2022) yang diperoleh hasil penelitian bahwa sebelum diberikan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint), sebagian besar frekuensi mual dan muntah yang di alami responden berada pada kategori sedang sebanyak 8 responden (53,3%). (Usila et al., 2022).

Menurut materi mual muntah dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu mual muntah ringan, sedang, dan berat. Mual muntah ringan frekuensinya kurang dari 5 kali dalam sehari, mual muntah sedang berfrekuensi lebih dari 5 kali tapi tidak lebih dari 10 kali dalam sehari, sedangkan untuk mual muntah berat berfrekuensi lebih dari 10 kali dalam sehari (Aida Fitriani, DDT. et al., 2022). Peneliti berasumsi, bahwa mual muntah merupakan gejala alami yang sering dialami oleh ibu hamil dikarenakan perubahan hormon. Selama masa kehamilan pada umumnya ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Eka Budiarti mengalami mual muntah yang tidak terlalu sering, yang menurut materi berada pada tingkatan sedang, dikarenakan adanya perubahan hormon pada masa kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan tabel 4.2 frekuensi tingkat mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint, sebanyak 4 orang sudah tidak mengalami mual muntah, 7 orang mengalami mual muntah tingkat ringan, 4 orang mengalami mual muntah tingkat sedang, dan untuk mual muntah tingkat berat sudah tidak ada yang mengalami. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi, Syarifah, dan Nanda (2022) yang sesudah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint), sebagian besar frekuensi mual muntah responden berada pada kategori ringan sebanyak 7 responden (46,7%), Aroma dari minyak esensial peppermint dapat mempengaruhi serotonin yang menyebabkan seseorang dalam keadaan rileks dan nyaman, dimana kondisi ini akan menekan stimulus stress yang menyebabkan tubuh merasa nyaman dan menekan mual muntah (Usila et al., 2022).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa peppermint mengandung minyak atsiri menthol yang memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu melalui sistem sirkulasi dan sistem penciuman (Aulya et al., 2023). Peneliti berasumsi, bahwa aromaterapi peppermint dapat mengurangi gejala mual muntah yang sering ibu hamil alami karena dapat membuat rileks dengan aroma daun mint yang menyegarkan. Hal ini peneliti lihat dari berkurangnya tingkatan mual muntah sesudah diberikan aromaterapi peppermint.

b. Analisa hasil bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan tabel 5 diketahui nilai rata-rata (*mean*) sebelum diberikan aromaterapi peppermint yaitu 3,40, nilai rata-rata (*mean*) sesudah diberikan aromaterapi peppermint yaitu 9,20, dan selisih dari mean sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint yaitu 5,80 dengan p -value 0,001. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinta, Riska, dan Affi (2021) dengan hasil analisis yang menunjukkan perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value sebesar 0,006. Antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint terjadi penurunan sebesar 4,30. (Marlina et al., 2021).

Menurut teori, salah satu manfaat aromaterapi peppermint bermanfaat untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil (Ikhtiyaruddin, SKM et al., 2022). Peneliti dapat melihat perbedaan nilai *mean* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint, terdapat kenaikan yang cukup signifikan. Sehingga menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint berperangaruh dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Hal ini juga terbukti dengan nilai p -value yang didapatkan $0,001 < 0,05$. Sehingga hipotesis alternatif (H_a) dapat dinyatakan diterima.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas mengenai efektivitas aromaterapi dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil di PMB Eka Budiarti Kota Bogor Tahun 2025, maka peneliti dapat menyimpulkan :

- Dari 30 ibu hamil, sebelum diberikan aromaterapi peppermint terdapat 15 ibu hamil yang mengalami mual muntah di PMB Eka Budiarti Kota Bogor Tahun 2025. Sebanyak 3 orang (20%) mengalami mual muntah tingkat ringan, 11 orang (73,3%) mengalami mual muntah tingkat sedang, dan 1 orang (6,7%) mengalami mual muntah tingkat berat.
- Sesudah diberikan aromaterapi peppermint, ibu hamil yang sudah tidak mengalami mual muntah sebanyak 4 orang (26,7%), 7 orang (46,6%) mengalami mual muntah tingkat ringan, 4 orang (26,7%) mengalami mual muntah tingkat sedang, dan sudah tidak ada ibu hamil yang mengalami

mual muntah tingkat berat.

- c. Didapatkan perbedaan nilai mean pada hasil sebelum diberikan aromaterapi peppermint (*Mean* 3,40,) dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint (*Mean* 9,20), yang menyatakan aromaterapi peppermint dapat mengurangi mual muntah yang terjadi pada ibu hamil.
- d. Analisa hubungan aromaterapi peppermint dengan mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan uji Paired Sample Test diperoleh nilai signifikan (*P* value) sebesar 0,001. Maka nilai $P\ 0,001 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan adanya efektivitas aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil di PMB Eka Budiarti Kota Bogor Tahun 2025.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini terutama pada bidan **Eka Budiarti** karena telah mengizinkan kami mengadakan penelitian disana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida Fitriani, DDT., M. K., Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, S.Tr.Keb., M. K., Nizan Maayah, S.SiT., SKM., M. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani Chairiyah, SiT., M. K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).
- Anggraeni, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (eka diah Kartiningrum (ed.); 1st ed.). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Anggraini, H. (2012). *The Factors Related To The Occurence Of Icterus*. <https://doi.org/http://doi.org/10.30604/jika.v1i1.7>
- ANISSA, K., ROSITA, T., & SARI, L. Y. (2021). Hubungan Pemberian Aromaterapi Sebagai Terapi Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil Di Bpm Karliza, Amd.Keb. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 48–52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1921>
- Apriyanti, F. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Pmb Nurhayati Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris. *Jurnal Imliah Ilmu Kesehatan*, 2(1), 337–345.
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- Aulya, Y., Anggraeni, L., Muzayyana, Agustini, R. D., Wijayanti, W., Choirunissa, R., Carolin, B. T., Juwita, N., Jaelani, S. H., Yulianingsih, E., Atikah, S., Nurhidayah, & Sudaryati, N. L. G. (2023). Pelayanan Kebidanan Komplementer. In *Media Sains Indonesia* (Issue September). https://www.researchgate.net/profile/Ni-Sudaryati/publication/374418641_PELAYANAN_KEBIDANAN_KOMPLEMENTER/links/651cd9b4b0df2f20a20e841f/PELAYANAN-KEBIDANAN-KOMPLEMENTER.pdf#page=168
- Fadila Nurul, H. W., Studi Ilmu Keperawatan, P., Darussalam Lhokseumawe, S., & Studi, P. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 4(2), 76–85. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

- Gupitasari, S. A., Imamah, I. N., & Hermawati. (2019). Essential Oil – Peppermint untuk Menurunkan mUal dan Muntah pada Ibu Hamil. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Herliani, Y., Efriani, R., Khodijah., U. P., Sundari, A., & Yolanda, S. (2024). *asuhan kebidanan pada kehamilan* (1st ed.). nuansa fajar cemerlang.
- Ikhtiyaruddin, SKM, M., Nila Puspita Sari, SKM, M., Agus Alamsyah, SKM, M. K., & Elmia Kursani, SST, M. K. (2022). *Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)*.
- Kasmianti, M. K., Dian Purnamasari, S.ST., M. K., Ernawati. S.ST., M. K., Juwita, M. K., Salina, S.ST., M. K., Winda Dwi Puspita, S.ST, M. K., Ernawati S.ST., M. K., Tri Rikhaniarti, S.ST., M. K., Syahriana, S.ST., M. K., Asmirati, S.ST., M. K., Irmayanti A. Oka, S.ST, M. K., & Kartika Sari Makmun, S.ST., M. K. (2023). *asuhan kehamilan* (I. A. Putri (ed.); 1st ed.). PT. literasi nusantara abadi grup.
- Kholifa, R. D., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Menara Medika*, 5(2), 207–218. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4176>
- M Haikal Dimas Adrianto, & Nurul Ainul Shifa. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB A Klapanunggal Bogor Tahun 2022. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(1), 33–41. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i1.101>
- Marlina, S., Pemberian, E., Lemon, A., & Aromaterapi, D. (2021). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint PENDAHULUAN Menurut Federasi Obstetri atau ngidam , kelelahan atau fatigue , keputihan , bertambah , Ginekologi Internasional , kehamilan adalah terjadinya suatu peristiwa ketika antara. 9, 43–58.*
- Ningtias, ika fitria ayu. (2024). *kebidanan komplementer*.
- Sahir, syafriada hafni. (2022). *metodologi penelitian* (T. Koryati (ed.); 1st ed.). KBM Indonesia.
- Sembiring, tamaulina B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *buku ajar metodologi penelitian (teori dan praktik)* (B. Ismaya (ed.); 1st ed.). Saba Jaya.
- Sepriani, E., & Atiyah, Y. (2024). HUBUNGAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DENGAN PENGURANGAN MUAL PADA IBU HAMIL DI KLINIK JULIANA HARAHAP TAHUN 2024. *Excellent Midwifery Journal*, 7 no 1, 4.
- Tasalim, R., & Astuti, L. W. (2021). *Terapi Komplementer* (Guepedia (ed.)).
- 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. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2335>
- Wada, fauziah hamid, Pertiwi, A., Hasiolan, mara imbang satriawan, Sudipa, I. gede iwan, Lestari, S., & Patalatu, jonherz stennly. (2024). *metodologi penelitian* (Sepriano & efitra (eds.); 1st ed.). PT Sonpedia publishing Indonesia.