

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI *PEPPERMINT* TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI WILAYAH PUSKESMAS MLATI 1 YOGYAKARTA TAHUN 2023

Meilyza Yosdianti¹, Ratih Kumoro Jati²

INTISARI

Latar Belakang : *Emesis gravidarum* merupakan salah satu perubahan fisiologis terjadi selama kehamilan. Upaya mengatasi mual muntah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dengan menggunakan antiemetik, antihistamin dan vitamin B dan non-farmakologis. Aromaterapi yang sering digunakan yaitu peppermint (*mentha piperita*), peppermint termasuk dalam genus labiate, yaitu memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, serta memiliki aroma dingin dan menyegarkan. Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) sehingga dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Metode Penelitian : Desain penelitian menggunakan *Pre Eksperimen* dalam satu kelompok (one group pretest-posttest). Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 responden. Analisis penelitian menggunakan uji wilcoxon.

Hasil : Kandungan anti mual yang ada pada aromaterapi peppermint dapat memberikan sensasi rileks, tenang, dan menyegarkan sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva serta tidak berlanjut menjadi muntah. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai *p*-value 0,000 yang berarti $< 0,05$.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Mlati Yogyakarta 2023.

Kata Kunci : *Aromaterapi Peppermint, Mual Muntah, Emesis Gravidarum*

¹ Mahasiswa S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECT OF GIVING PEPPERMINT AROMATHERAPY TO REDUCE NAUSEA, VOMITING IN 1ST TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE HEALTH CENTER AREA MLATI 1 YOGYAKARTA IN 2023

Meilyza Yosdianti¹, Ratih Kumoro Jati²

ABSTRACT

Background : Emesis gravidarum is one of the physiological changes that occurs during pregnancy. Efforts to overcome nausea and vomiting can be done with pharmacological therapy using antiemetics, antihistamines and vitamin B and non-pharmacological. The aromatherapy that is often used is peppermint (*mentha piperita*), peppermint is included in the labiate genus, which means it has a very high level of fragrance, and has a cool and refreshing aroma. Peppermint has properties for treating nausea and vomiting in pregnant women, this is because it contains menthol (50%) and menthone (10-30%) so it can be useful as an antiemetic and antispasmodic in the lining of the stomach and intestines by inhibiting muscle contractions caused by serotonin and other substances.

Objective : To determine the effect of giving peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester.

Method : The research design uses a pre-experiment in one group (one group pretest-posttest). The sampling technique uses accidental sampling. The sample in this study was 20 respondents. Research analysis used the Wilcoxon test

Result : The anti-nausea content in peppermint aromatherapy can provide a relaxing, calm and refreshing sensation so that it can reduce autonomic stimulation by reducing saliva production and not leading to vomiting. The results of the research using the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000, which means <0.05

Conclusion : There is an effect of giving peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester in the Mlati Yogyakarta Community Health Center area.

Keywords : *Aromaterapi Peppermint, Nausea and vomiting, Emesis Gravidarum*

¹ Mahasiswa S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta