



EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI KOMBINASI PEPPERMINT DAN LEMON DALAM MENURUNKAN INTENSITAS MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DAN II

Andi Kartiani^{1*}, Andi Ariyandy², Sri Ramadhani³, Sartini⁴, Andi Nilawati⁵, Prihantono⁶, Fadli Umar⁷

¹Master of Midwifery, Graduate school, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.10, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

²Departement of Physiology, Faculty of medicine, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.10, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

³Departement of Public health, Faculty of medicine, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.10, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

⁴Departement of Pharmacy, Faculty of medicine, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.10, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

⁵Departement of Midwifery, Graduate school, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.10, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

⁶Departement of Surgical science, Faculty of medicine, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.10, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

⁷Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda, Jl. Singgani No.6, Mamboro, Palu Utara, Palu, Sulawesi Tengah 94145 Indonesia

*andikartiani17@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan akan berlangsung selama 40 minggu yang dihitung dari menstruasi terakhir. Penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi, diantaranya penggunaan aromaterapi. Peppermint memiliki kandungan mentol yang dapat meringankan mual dan muntah dan kandungan minyak esensial lemon dapat meringankan gejala mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi kombinasi peppermint dan lemon dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan II. Penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental dengan menggunakan Teknik pre-posttest design. Sampel penelitian sebanyak 32 orang ibu hamil trimester I dan II, dengan Teknik purposive sampling. Instrument penelitian dengan mengukur nilai indeks PUQE-24. Uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Wilcoxon untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kombinasi peppermint+lemon dan terapi medis, kemudian dilanjutkan uji mann-whitney untuk mengetahui perbandingan efektifitas antara kedua kelompok. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi peppermint+lemon) sebelum dilakukan tindakan didapatkan nilai sebesar $13 \pm (12-15)$ dan sesudah dilakukan tindakan menjadi $2 \pm (1-6)$, sehingga hasil didapatkan menunjukkan bahwa terdapat penurunan mual dan muntah sebelum dan sesudah tindakan dengan $P\text{-value}=0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) yang artinya adanya pengaruh setelah diberikan kombinasi aromaterapi peppermint+lemon. Sedangkan Hasil uji mann-whitney pada kedua kelompok yaitu pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi peppermint+lemon) didapatkan nilai yaitu $2 \pm (1-6)$, dan pada kelompok kontrol (terapi medis) didapatkan nilai yaitu $8 \pm (5-9)$. Sehingga didapatkan nilai $p\text{-value}=0,001$ ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan penurunan yang signifikan setelah pemberian aromaterapi kombinasi peppermint dan lemon dibandingkan dengan pemberian terapi medis pada ibu hamil trimester I dan II.

Kata kunci: aromaterapi; lemon; mual dan muntah; peppermint

**EFFECTIVENESS OF COMBINATION OF PEPPERMINT AND LEMON
AROMATHERAPY IN REDUCING THE INTENSITY OF NAUSEA AND VOMITING
IN TRIMESTER I AND II PREGNANT WOMEN**

ABSTRACT

Pregnancy is the growth and development of the fetus from conception to the onset of labor. Pregnancy will last for 40 weeks, counting from the last menstrual period. Treatment of nausea and vomiting during pregnancy can be done pharmacologically and non-pharmacologically, including the use of aromatherapy. Peppermint contains menthol which can relieve nausea and vomiting, and the content of lemon essential oil can relieve symptoms of nausea and vomiting. This study aims to determine the effectiveness of peppermint and lemon combination therapy in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first and second trimesters. The research used was quasi-experimental using the pre-post test design technique. The research sample was 32 pregnant women in the first and second trimesters, using a purposive sampling technique. The research instrument measures the value of the PUQE-24 index. The test used in this study was the Wilcoxon test to determine changes before and after being given a combination of peppermint +lemon aromatherapy and medical therapy, then continued with the Mann-Whitney test to determine the effectiveness comparison between the two groups. The results of the Wilcoxon test in the intervention group (a combination peppermint + lemon aromatherapy) before the action obtained a value of $13 \pm (12-15)$ and after the action was $2 \pm (1 = 6)$, so the results showed that there was a decrease in nausea and vomiting before and after the action with $P\text{-value} = 0.000$ ($\alpha \leq 0.05$) which means there is an effect after being given a combination of peppermint + lemon aromatherapy. While the results of the Mann-Whitney test in both groups, namely in the intervention group (aromatherapy combination peppermint+lemon) obtained a value of $2 \pm (1-6)$, and in the control group (medical therapy) the value was $8 \pm (5-9)$. So that a $p\text{-value} = 0.001$ ($p\text{-value} \leq 0.05$) was obtained, which means that there was a significant difference in reduction after giving aromatherapy a combination of peppermint and lemon compared to giving medical therapy to pregnant women in the first and second trimesters.

Keywords: aromatherapy;lemon; nausea and vomiting; paper mint

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan akan berlangsung selama 40 minggu yang dihitung dari menstruasi terakhir. Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan psikologis, faktor penyebab perubahan psikologis ibu hamil adalah meningkatnya produksi hormon (Pieter and Lubis 2013), (Amir et al, 2020). Data Depkes RI, rata-rata angka kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2021 yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60 hingga 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40 hingga 60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida. Sedangkan data Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2022 kejadian emesis gravidarum mencapai 325 ibu hamil dan kasus ini menurun dari tahun sebelumnya pada tahun 2021, penanganan yang tepat pada ibu dengan emesis gravidarum dapat mencegah terjadinya hipermesis.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan pemberian obat antiemetik, anti-histamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit. Terapi non- farmakologi dapat dilakukan dengan cara akupuntur, aromaterapi, pendekatan nutrisi, terapi manipulatif, dan psikologis (Tiran, 2008). Hasil penelitian Pawitasari, Utami, dan Rahmalia (2014) menyatakan bahwa Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah. Ini disebabkan oleh kandungan papermint berupa minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah (ira, 2012). Sedangkan pada hasil penelitian Yayat, Nurlatifah dan Hastuti (2018), salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam

kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan adalah Lemon minyak esensial (*Citrus lemon*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi kombinasi peppermint dan lemon dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan II.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah rancangan Eksperiment semu (*quasi eksperimen*) dengan *design pre-posttest* yaitu 2 kelompok berpasangan. subyek dalam penelitian ini berjumlah 32 orang ibu hamil trimester 1 dan 2 diwilayah kerja puskesmas Lere. Tehnik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi Ibu yang berusia 20-35 tahun, Ibu hamil trimester I dan II, Ibu yang bersedia menjadi Responden. Kriteria eksklusi Ibu yang mempunyai DM, Hipertensi, Ibu yang tidak mengikuti prosedur penelitian, Ibu yang menggunakan terapi farmakologi lain selain yang diberikan peneliti, Ibu yang tidak menyukai aroma lemon dan *peppermint*. Instrumen penelitian terdiri dari data demografi yaitu status pendidikan, pekerjaan dan usia sedangkan untuk mengetahui skala penilaian mual dan muntah menggunakan instrument nilai indeks PUQE-24 dengan mengukur waktu terjadinya nyeri pada perut dalam 24 jam terakhir, Frekuensi muntah dan frekuensi mual dalam 24 jam terakhir. Data selanjutnya dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, lalu dilanjutkan dengan uji mann whittney. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi kombinasi *peppermint*+lemon dengan variabel terapi medis (kontrol) dan variable dependennya adalah penilaian mual dan muntah. Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik Universitas Hasanuddin dengan nomor izin etik 13972/UN4.14.1/TP.01.02/2022.

Subyek dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok pertama sebanyak 16 orang yang mendapat perlakuan pemberian Aromaterapi Kombinasi Peppermint dan lemon, kelompok pertama diberikan Aromaterapi peppermint dan lemon selama 5 minggu, pemberian terapi diberikan pada minggu pertama, ketiga dan kelima. Pada minggu pertama dilakukan Wawancara karakteristik responden, meminta persetujuan kesediaan menjadi responden, menanyakan identitas responden, menentukan kriteria inklusi, pemberian intervensi peppermint+lemon 2x sehari pada malam hari ≤ 15 menit selama 1 minggu. Pada kelompok Terapi medis diberikan tablet B6 dan Vit A 1x sehari selama 5 minggu, lalu Pada minggu ketiga, Aromaterapi Kombinasi peppermint dan lemon diberikan 2x sehari ≤ 15 menit selama 1 minggu, dan melakukan Penilaian kemajuan mual dan muntah dengan menggunakan lembar observasi, dan Pada minggu kelima, Aromaterapi Kombinasi peppermint dan lemon diberikan 2x sehari ≤ 15 menit selama 1 minggu, dan dilanjutkan Penilaian kemajuan mual dan muntah dengan menggunakan lembar observasi.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	Responden	
	f	%
Pendidikan		
PT	18	56,3
SMA	14	43,8
Pekerjaan Bekerja	12	37,5
Tidak Bekerja	20	62,5
Usia		
22-25 th	20	62,5
26-35 Th	12	37,5

Tabel 1 karakteristik pada pendidikan Perguruan Tinggi terdapat 18 responden (56,3%), pada pekerjaan responden yang terbanyak tidak bekerja terdapat 20 responden (62,5%), dan Karakteristik Usia responden yang terbanyak usia dengan umur 22-25 (62,5%).

Tabel 2.
Skala Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Aromaterapi *Peppermint* +Lemon dan Terapi Medis

Variabel	Sebelum				Sesudah			p-value
	N	Median	Min	Max	Median	Min	Max	
Penilaian Mual Muntah menggunakan aromaterapi kombinasi <i>peppermint</i> +lemon	16	13	12	15	2	1	6	0,001
Penilaian Mual Muntah menggunakan terapi medis	16	13	12	15	8	5	9	0,001

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok aromaterapi *peppermint*+lemon dan kelompok terapi medis mempunyai nilai N 16 dengan presentase masing-masing 50%,

Tabel 3.
Uji Normalitas Data Sebelum dan Sesudah Pemberian kombinasi Aromaterapi *Peppermint* +Lemon dan Terapi Medis

Variabel	Shapiro wilk		
	statistik	df	p Value
Kombinasi Aromaterapi <i>peppermint</i> +Lemon			
1. Sebelum	0,845	16	0,011
2. Sesudah	0,795	16	0,002
Terapi Medis			
1. Sebelum	0,773	16	0,001
2. Sesudah	0,867	16	0,024

Tabel 3 hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan p value < 0,05 yang artinya sebaran data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji non parametric.

Tabel 4
Perbedaan Skala Mual Muntah Sebelum dan Setelah Pemberian Kombinasi Aromaterapi *Peppermint* +Lemon dan Terapi Medis dengan menggunakan uji Wicoxon

Variabel	f	%
Kombinasi Aromaterapi <i>peppermint</i> +Lemon		
1. Sebelum		
2. Sesudah	16	50
Terapi Medis		
1. Sebelum		
2. Sesudah	16	50
Terapi Medis		
3. Sebelum		
4. Sesudah	16	50

Tabel 4, sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok aromaterapi kombinasi *peppermint*+lemon dan kelompok terapi medis (kontrol) kedua kelompok tersebut sama-sama menunjukkan hasil signifikan dalam menurunkan mual muntah ($p < 0,05$) namun secara empiris, penurunan mual muntah pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi *peppermint*+lemon) jauh lebih besar yakni $13 \pm (12-15)$ hingga $2 \pm (1-6)$ dibandingkan dengan kelompok terapi medis (kontrol) dari sebelumnya yakni $13 \pm (12-15)$ menjadi $8 \pm (5-9)$.

Tabel 5.
Perbedaan Skala Mual Muntah Setelah Pemberian Kombinasi Aromaterapi
Peppermint+Lemon dan Terapi Medis dengan menggunakan uji Mann-Whitney

Variabel	Sesudah				<i>p-value</i>
	N	Median	Min	Max	
<i>Peppermint</i> +lemon	16	2	1	6	0,001
Terapi medis	16	8	5	9	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa perbandingan antar 2 kelompok yaitu nilai postest pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi *peppermint*+lemon) dengan kelompok kontrol (terapi medis) didapatkan hasil yang signifikan dimana kelompok aromaterapi kombinasi *peppermint*+lemon lebih menurunkan intensitas mual muntah yaitu sebesar $2\pm(1-6)$, sedangkan pada kelompok kontrol (terapi medis) yakni sebesar $8\pm(5-9)$.

PEMBAHASAN

Karakteristik

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku terhadap pola hidup dalam memotivasi untuk siap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Rendahnya pendidikan seseorang makin sedikit keinginan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan, dan sebaliknya makin tingginya pendidikan seseorang, makin mudah untuk menerima informasi dan memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada (Hertje, 14). Pekerjaan adalah sesuatu yang sengaja dilakukan untuk pengeluaran energi oleh seseorang dalam mencapai tujuan tertentu. Bekerja umumnya adalah kegiatan yang menyita waktu, sehingga ibu hamil yang bekerja mengalami kecemasan lebih ringan dibandingkan ibu yang tidak bekerja dikarenakan pekerjaan dapat mengalihkan perasaan cemas bagi ibu hamil. Dimana kecemasan yang berlanjut menyebabkan nafsu makan menurun, kelemahan fisik, dan terjadinya mual (Wesson, 2011). Kehamilan dikatakan beresiko tinggi adalah kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun. Usia dibawah 20 tahun bukan masa yang baik untuk hamil karena organ-organ reproduksi belum sempurna, hal ini tentu menyulitkan proses kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan diatas usai 35 tahun mempunyai resiko untuk mengalami komplikasi dalam kehamilan dan persalinan antara lain perdarahan, gestosis, atau hipertensi dalam kehamilan, distosia dan partus lama, Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah umur 20-35 tahun kehamilan diusia kurang 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan Hiperemesis (Manuba, 2007).

Penilaian Mual dan Muntah sebelum dan setelah diberikan kombinasi aromaterapi *papermint*+lemon dan terapi medis

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan skala penilaian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan II setelah diberikan aromaterapi kombinasi *papermint*+lemon dan terapi medis. Aromaterapi inhalasi lemon secara efektif dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil (Nani, 2020). Lemon mengandung *limonen citral*, *linalyl*, *linalool*, *terpineol* yang dapat menstabilkan sistem saraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (Campbell, et. al, 2016). *Pappermint* memiliki aroma yang menyegarkan, wangi, cita rasa yang dingin dan juga melegakan. Aroma wangi daun mint disebabkan karena daun mint mengandung minyak atsiri berupa menthol. Daun mint juga mengandung provitamin A, fosfor, vitamin c, zat besi, kalium dan potassium (Setiawan et.al., 2019). Kandungan zat *menthol* dan *menthone* yang berfungsi sebagai *antispasmodic* dan *antiemetika* yang dapat mengurangi mual dan muntah (Rismahara, 2014).

Penyebab penurunan frekuensi mual muntah pada responden yang diberikan aromaterapi *peppermint*+lemon adalah karena adanya kandungan zat *menthol* dan *menthone* yang berfungsi sebagai *antispasmodic* dan *antiemetika* yang dapat mengurangi mual dan muntah pada *papermint* dan kandungan minyak esensial lemon yang merupakan pengobatan non-farmakologi yang aman digunakan dan efeknya terbukti untuk menurunkan frekuensi mual

muntah pada ibu hamil trimester satu (Oktaviarini, 2022), (Abdi, 2022). Lemon memiliki komponen anti mual yang dapat digunakan untuk ibu hamil trimester satu. Penggunaan aromaterapi peppermint+lemon secara inhalasi selama 7 hari telah dilakukan dengan baik oleh responden dan sesuai dengan anjuran yang diberikan peneliti, sehingga terjadi penurunan frekuensi mual muntah.

SIMPULAN

Uji Wilcoxon yang dilakukan pada kedua kelompok sebelum dan setelah perlakuan secara signifikan $P=0,001$ ($P<0,05$) dalam menurunkan intensitas mual muntah namun penurunan mual muntah lebih banyak/besar pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi peppermint+lemon) dibandingkan dengan kelompok kontrol (terapi medis). Uji mann-whitney yang dilakukan yakni uji post test antar dua kelompok, dimana pada kelompok intervensi (aromaterapi kombinasi peppermint+lemon) menunjukkan hasil signifikan $P = 0,001$ ($P<0,05$) lebih besar/ banyak dalam menurunkan intensitas mual muntah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol (terapi medis).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, M. J., Aldilawati, S., & Wijaya, M. F. (2022). Peningkatan Perilaku Sadar Periodontal Sehat Pada Ibu Hamil Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Indeks CPITN Di Desa Paddinging. *An Idea Health Journal*, 2(03), 130–133. <https://doi.org/10.53690/ihj.v2i03.138>
- Amir, H., & Sudarman, S. (2020). Reflective Case Discussion (RCD) for Nurses : A Systematic Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 332–337. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.306>
- Campbell, Kim, Hilary Rowe, Hussam Azzam, and Carolyn A. Lane. (2016). “The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy.” *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* 38(12).
- Ira, Widiastut. (2012). *Sukses Agribisnis Minyak Atsiri*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Hertje. (2014). “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hiperemesis gravidarum di puskesmas tompaso kabupaten minahasa” *Jidan Jurnal Ilmiah Bidan*
- Manuaba. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Nani, S. A & Jumiatur, J (2020). Analisis Kesiapan Bidan dalam Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), Pg. 71. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.400>
- Parwitasari, D. C., Utami, S., Rahmalia. S. (2014). *Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil*. hlm 2.
- Pieter, Herri Zan, and Namora Lumongga Lubis. (2013). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Prenada Media Group,.
- Rismahara, Sonya Evita, Yusniar Siregar. (2014). “Pemberian Aroma Terapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di PMB Linda Silalahi Pancur Batu”
- Setiawan, A., K. Bambang, dan S.Y. Elly. (2019). Ekstraksi daun peppermint (*Mentha Piperita L.*) menggunakan metode microwave assisted extraction terhadap total fenolik, tanin, flavonoid dan aktivitas antioksidan. Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Semarang, Semarang.
- Oktaviarini, D., Karim, D., Sarjana Keperawatan, P., Keperawatan, F., Riau Jalan Pattimura No, U., & Pekanbaru Riau Kode, G. G. (2022). Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama: Literature Review. 4(1), 32–39. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Wesson & Colquitt, LePine. (2011). *Organizational Behavior*. New York: McGraw-Hill
- Yayat, Suryati, Rima Nurlatifah, and Dwi Hastuti. (2018). “Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I.” *Journal PINLITASAM I* 1(1).