



Volume 13 Nomor 1 (2023) 53-59

JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

<http://dx.doi.org/10.31983/jkb.v13i1.7038>



Comparison of Giving Peppermint Aromatherapy and Lemon Aromatherapy Against Vomiting Nausea in Pregnant Women with Hyperemesis Gravidarum Level I

Ismah Khaerunisa^{1*}, Yulia Herliani¹, Herni Kurnia¹

¹Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia
Jl. Cilolohan No. 35, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author: Ismah Khaerunisa
Email: ismahkhaerunisa@gmail.com

Received: July 05th, 2021; Revised: March 19th, 2022; Accepted: March 27th, 2023

ABSTRACT

According to WHO, symptoms of nausea and vomiting are experienced by around 70% of pregnant women in the first trimester. Management for nausea and vomiting can be pharmacological or non-pharmacological. One of the non-pharmacological treatments is peppermint aromatherapy and lemon aromatherapy which can overcome or eliminate nausea and vomiting. The purpose of this study was to compare the administration of peppermint aromatherapy and lemon aromatherapy to nausea and vomiting in pregnant women with Hyperemesis Gravidarum Level I in the Work Area of the Cigalontang Health Center in 2021. The research method is Quasy Experiment with two group pretest-posttest design. The samples in this study was 32 respondents with total sampling technique. Giving aromatherapy, both peppermint aromatherapy and lemon aromatherapy, is done by giving two drops of aromatherapy that the researcher bought with the brand "N" on the tissue that the researcher bought with the brand "T" then the tissue is stored in the chest, then inhale for 10 minutes. Giving aromatherapy is given 2 times at 06.00 WIB and 18.00 WIB. Giving is done 6 days in a row. The statistical test uses Paired-Sample T-Test to determine the effect of the intervention, and uses Independent T-Test to compare the effect of the intervention. The results of the analysis obtained a p value of 0.000 which means that there is a difference in the scale of nausea and vomiting in pregnant women with level I hyperemesis gravidarum in the Work Area of the Cigalontang Health Center in 2021 which was given intervention by giving peppermint and lemon aromatherapy. The conclusion in this study is that peppermint aromatherapy is more effective than lemon aromatherapy against nausea and vomiting in pregnant women with Hyperemesis Gravidarum Level I in the Work Area of the Cigalontang Health Center in 2021.

Keywords: aromatherapy peppermint; aromatherapy lemon; nausea and vomiting; hyperemesis gravidarum

Pendahuluan

Emesis Gravidarum yaitu gejala alami yang pada ibu hamil. Namun, jika dibiarkan dapat menjadi *hiperemesis gravidarum* yang dapat membahayakan ibu dan janin dalam kandungannya. Mual muntah pada ibu hamil menjadi sangat berbahaya jika tidak diobati, karena dapat menyebabkan dehidrasi akibat retensi cairan, nafsu makan berkurang, dan keseimbangan elektrolit berubah [1].

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2016, Sekitar 70% wanita hamil mengalami mual dan muntah selama trimester pertama bahkan setelah 20 minggu kehamilan, sekitar 20% wanita terus mengalami mual dan muntah [2].

Menurut Kementerian Kesehatan RI menjelaskan bahwa di Indonesia, lebih dari 80% ibu hamil mengalami mual muntah dengan angka kejadian *hiperemesis gravidarum* yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan [3]. Dinas Kesehatan Jawa Barat (2019) menyebutkan bahwa kejadian *hiperemesis*

gravidarum sebesar 13% dari seluruh kehamilan [4].

Konsepsi yang terjadi 14 hari sebelum menstruasi merupakan awal dari proses kehamilan. Usia kehamilan rata-rata adalah 38-40 minggu, atau 226-280 hari, dari konsepsi hingga persalinan [5]. Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis, dan hormonal pada tubuh ibu yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan salah satunya adalah mual muntah [6].

Tanda gejala mual dan muntah biasanya muncul pada minggu ke-4, hilang pada minggu ke-16, dan puncaknya antara minggu ke-8 dan minggu ke-12 [7]. Mual muntah yang terus-menerus selama kehamilan dan tidak segera ditangani dapat mengakibatkan dehidrasi akibat penurunan cairan tubuh, penurunan nafsu makan, dan perubahan keseimbangan elektrolit [8].

Penanganan mual muntah yang berlebihan dapat dilakukan secara farmakologi maupun nonfarmakologi dengan menggunakan *essensial oil* atau aromaterapi. Aromaterapi adalah suatu bentuk terapi atau perawatan yang memanfaatkan aroma harum dari pohon, tanaman, dan bunga [9].

Inhalasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk pemberian *essensial oil*. Cara paling umum untuk menghirup atau inhalasi adalah dengan menyalurkan sifat-sifat zat aromaterapi secara langsung atau melalui media seperti kapas, tisu, atau diffuser. *Olfactory epithelium* yang merupakan reseptor dengan 20 juta ujung saraf, mengirimkan pesan ke pusat penciuman di belakang hidung ketika menerima molekul bau. Sel-sel neuron menafsirkan bau dan mengirimkannya ke *system limbic*, di mana bau tersebut diproses oleh *hipotalamus*. Molekul aromaterapi yang mudah menguap akan mengangkut unsur aromatik dalam kandungan *essensial oil* ke puncak hidung saat dihirup. Rambut getar yang bertindak sebagai reseptor, akan mengirimkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan memori seseorang. Sistem peredaran darah kemudian akan mengirim pesan kembali ke seluruh tubuh. Dengan melepaskan zat neurokimia berupa perasaan nyaman, pesan yang dikirimkan ke seluruh tubuh akan menjadi tindakannya [10]. *Essensial oil* atau aromaterapi memiliki jenis yang beragam, salah satunya yaitu aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon.

Aromaterapi *Peppermint* mengandung *menthol* yang berfungsi sebagai karminatif dan antispasmodik pada saluran cerna usus halus untuk meredakan atau menghilangkan *emesis gravidarum*[11]. Berdasarkan penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian *essensial oil peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan *p-value* 0,000 ($p \leq 0,05$) [12].

Aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologis pada ibu hamil untuk mengurangi keparahan mual dan muntah. *Essensial oil* lemon adalah salah satu perawatan kehamilan paling populer dan dianggap aman [13]. Sebuah studi menemukan bahwa 40% wanita melaporkan menggunakan aromaterapi lemon untuk mengontrol gejala mual muntah dan efektif untuk 26,5% dari mereka [14].

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cigalontang, terdapat 24 orang ibu hamil trimester I yang mengeluh mual muntah, dan 12 diantaranya merupakan ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I. Hasil wawancara peneliti dengan petugas kesehatan (bidan) di Puskesmas Cigalontang diketahui bahwa belum pernah dilakukan penatalaksanaan terhadap *hyperemesis gravidarum* tingkat I dengan menggunakan terapi nonfarmakologi pemberian aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon. Berdasarkan uji kebutuhan atau testimoni yang dilakukan pada 5 orang ibu hamil trimester I dengan mual muntah, 3 dari 5 orang lebih menyukai aromaterapi *peppermint* dan 2 orang lainnya lebih menyukai aromaterapi lemon untuk menurunkan intensitas mual muntah.

Dari uraian diatas, baik aromaterapi *peppermint* maupun aromaterapi lemon sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Puskesmas Cigalontang merupakan puskesmas dengan jumlah ibu hamil kedua terbanyak di Kabupaten Tasikmalaya dan di wilayah kerja Puskesmas Cigalontang belum pernah dilakukan penatalaksanaan mual muntah pada ibu hamil trimester I secara nonfarmakologi dengan pemberian aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon.

Untuk itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan membandingkan keefektifitasan aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I dalam sebuah penelitian dengan judul "Perbandingan Pemberian Aromaterapi *Peppermint* dan Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* Tingkat I di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021".

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan pemberian aromaterapi *peppermint*

dan aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* Tingkat I di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan *design quasy experiment* dengan menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design*.

Tempat penelitian yaitu di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang. Adapun waktu penelitian yaitu pada bulan Januari-Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I di wilayah kerja Puskesmas Cigalontang pada bulan Desember 2020-Januari 2021 berjumlah 32 orang.

Penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami *hyperemesis gravidarum* tingkat I berjumlah 32 orang, 16 responden dengan pemberian aromaterapi *peppermint* aromaterapi merk “N” dengan sediaan 10 mL. dan 16 responden dengan pemberian aromaterapi lemon merk “N” dengan sediaan 10 mL.

Produk “N” *Essential Oil* telah lulus uji Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) dengan nomor registrasi untuk aromaterapi *peppermint* NA18200600022 dan aromaterapi lemon NA18190606529. “N” Minyak atsiri

seluruhnya terbuat dari bahan-bahan yang 100% alami dan murni serta mempunyai khasiat *Therapeutic Grade Essential Oils*. Selain itu, “N” juga didukung oleh *Aromatherapist* bersertifikat Internasional sehingga konsistensi dan kualitas setiap produknya terjaga. Setiap produk *Essential Oil* “N” diuji melalui proses R&D yang terukur dan untuk memastikan kembali kualitas *essential oil* selalu dilakukan *GC/MS Tested* pada setiap *batch* agar memenuhi standar kualitas terbaik.

Alat ukur atau instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar data penelitian, prosedur pemberian *peppermint essential oil* dan aromaterapi lemon, dan PUQE-24. sebelum diberikan intervensi peneliti melakukan *pretest* terhadap responden. Lalu, aromaterapi diberikan selama 6 hari berturut-turut, 2 kali dalam sehari dengan cara meneteskan 2 tetes aromaterapi pada tisu kemudian simpan tisu di dada lalu hirup selama 10 menit. Pada hari ke-7 dilakukan *posttest*.

Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan *Paired-Sample T-Test* untuk mengetahui pengaruh intervensi, dan menggunakan *Independent T-Test* untuk mengetahui perbandingan pengaruh intervensi.

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan *Ethical Clearence* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Tunas Husada Tasikmalaya dengan No. 037/kepk-bth/III/2021.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Mual muntah pada ibu hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* Tingkat I sebelum dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi *peppermint* di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021

Intervensi	N	Min	Maks	Rata-rata	SD
Pretest_ <i>Peppermint</i>	16	6	11	9.00	1.155
Posttest_ <i>Peppermint</i>	16	3	8	5.75	1.390

Tabel 2. Mual muntah pada ibu hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* Tingkat I sebelum dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021

Intervensi	N	Min	Maks	Rata-rata	SD
Pretest_Lemon	16	6	12	9.06	1.611
Posttest_Lemon	16	5	10	7.87	1.360

Tabel 3. Perbandingan Pemberian Aromaterapi *Peppermint* dan Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* Tingkat I di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021

	Intervensi		Nilai p*
	<i>Peppermint</i>	<i>Lemon</i>	
Pre Test			
Mean (SD)	9.00 (1.155)	9.06 (1.611)	0,900*
Rentang	8.38-9.62	8.20-9.92	
Posttest			
Mean(SD)	5.75 (1.390)	7.87 (1.36)	0,000*
Rentang	5.01 – 6.49	2.35-2.98	
Selisih Penurunan			
Mean (SD)	3.25 (1.0)	1.19 (1.22)	0,000*
Rentang	2.72-3.78	0.54-1.84	
Perbandingan Pre dan Post Test	0,000**	0,001**	

* Uji T Tidak berpasangan ** Uji T Berpasangan

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa skor mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi *peppermint* paling tinggi adalah 11, rata-rata sebelum intervensi sebesar 9,0. Setelah dilakukan intervensi, skor mual muntah paling tinggi adalah 8 dengan rata-rata skor mual muntah sebesar 5,75.

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa skor mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon paling tinggi adalah 12, rata-rata sebelum intervensi sebesar 9,06. Setelah dilakukan intervensi, skor mual muntah paling tinggi adalah 10 dengan rata-rata skor mual muntah sebesar 7,87.

Data pada tabel 3 menunjukkan efektifitas aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I didapatkan penjelasan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil trimester I yang diberikan intervensi aromaterapi *peppermint* sebesar 9,0, setelah diberikan intervensi menurun menjadi 5,75, sehingga terjadi penurunan sebesar 3,25. Hasil uji statistik menggunakan *paired sample T test* diperoleh t_{hitung} 13,00 dan *p value* 0,000 (α 0,05), artinya terdapat pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021.

Pengambilan data mengenai mual muntah lebih terfokus pada frekuensi dan durasi mual atau perut tidak nyaman dalam 24 jam terakhir,

frekuensi muntah-muntah dalam 24 jam terakhir, dan muntah-muntah tapi tidak mengeluarkan apapun dalam 24 jam terakhir.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan rerata skor mual muntah yang dialami ibu hamil sebelum dan sesudah menghirup aromaterapi minyak *peppermint* adalah 6,13 dengan nilai *p-value* 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah lebih sedikit setelah menghirup aromaterapi minyak *peppermint* [15].

Penurunan ini karena aromaterapi *peppermint* mengandung *mentol* (35-45%) dan *menthone* (10%-30%), yang mencegah kontraksi otot di lambung dan lapisan usus serta berguna sebagai antiemetik dan antispasmodik. Efek karminatif dan antispasmodik aromaterapi minyak esensial *peppermint* pada usus halus di saluran pencernaan memungkinkan untuk mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah [11].

Minyak atsiri *peppermint* mengandung *limonene*, *cis-dihydrocarvone*, *pulegone*, *carvone*, dan β -*caryphyllene* yang dapat mencegah mual dan muntah. Aromaterapi *peppermint* dapat membuat ibu merasa segar, rileks, dan nyaman. Kondisi ini dapat mengurangi rangsangan stres sehingga mengurangi refleks mual dan muntah serta meningkatkan kenyamanan [16]

Secara farmakologis, wewangian yang berasal dari minyak esensial mungkin memiliki efek langsung yang tidak disadari pada sistem endokrin dan saraf pusat. Dengan melewati reseptor penciuman di hidung, molekul minyak

esensial mengenali karakteristik molekuler ini dan saat terhirup mengirimkan sinyal ke otak melalui saraf penciuman. Beberapa penyusun molekuler ini masuk ke aliran darah melalui paru-paru dan secara langsung memengaruhi saraf di otak setelah melewati *barrier* darah di otak [17].

2. Rata-rata skor mual muntah responden yang diberikan aromaterapi lemon adalah 9,06, setelah diberikan intervensi menurun menjadi 7,87, sehingga terjadi penurunan sebesar 1,19. Hasil uji statistik menggunakan *paired sample T test* diperoleh t_{hitung} 3,88 dan p value 0,001 (α 0,05), artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021.

Kondisi mual muntah ibu hamil setelah dilakukan intervensi aromaterapi lemon mengalami penurunan ke arah lebih baik..

Hasil penelitian ini sesuai penelitian yang dilakukan sebelumnya yang didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan p -value = 0,000 [18].

Salah satu bentuk aromaterapi yang dikenal aman selama kehamilan dan persalinan adalah aromaterapi lemon. *Lokus seruleus*, yang melepaskan *noradrenalin*, *serotonin*, dan *endorfin* sebagai respons terhadap stimulan aroma *essensial oil* lemon, akan memengaruhi mual dan muntah dengan menghasilkan rasa relaksasi dan stabilitas [19].

Salah satu obat herbal paling populer untuk ibu hamil adalah minyak esensial lemon, yang dianggap aman. Aroma lemon digunakan oleh ibu untuk menghentikan mual dan muntah, dan telah terbukti sebagai cara yang baik untuk mengontrol gejala mual dan muntah [13].

Aromaterapi lemon mengandung *Linalil Acetate*, yang memiliki khasiat sebagai obat penenang dan tonikum, terutama untuk sistem saraf, dan memiliki kemampuan untuk menormalkan keadaan emosi serta kondisi tubuh yang tidak seimbang [20].

Data pada tabel 3 menunjukkan perbedaan skor mual muntah sebelum dan sesudah intervensi serta selisih dari masing-masing intervensi dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Rata-rata skor mual muntah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *peppermint* adalah 9,00, dan responden yang diberikan aromaterapi lemon sebesar 9,06. Hasil uji statistik

menggunakan *independen sampel T-test* didapatkan p value 0,9000 artinya tidak ada perbedaan skor mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* sebelum dilakukan intervensi antara pemberian aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon.

2. Rata-rata skor mual muntah setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi *peppermint* adalah 5,75, dan rata-rata mual muntah setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi lemon sebesar 7,87. Hasil uji statistik menggunakan *independen sampel T-test* didapatkan p value 0,000 artinya terdapat perbedaan skor mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I setelah dilakukan intervensi antara pemberian aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon.
3. Rata-rata selisih atau penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I yang diberikan intervensi pemberian aromaterapi *peppermint* sebesar 3,25 dan intervensi pemberian aromaterapi lemon sebesar 1,19. Hasil uji statistik menggunakan *independen sampel T-test* didapatkan p value 0,000 artinya terdapat perbedaan rata-rata penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I yang diberikan intervensi dengan pemberian aromaterapi *peppermint* dan lemon.

Melihat dari data tersebut menunjukkan bahwa intervensi berupa pemberian aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon sama-sama dapat menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* tingkat I, namun apabila dilihat dari selisih penurunan pada kedua intervensi tersebut, intervensi aromaterapi *peppermint* lebih efektif bila dibandingkan dengan aromaterapi lemon dengan skala penurunan sebesar 3,25 point, lebih besar dibandingkan aromaterapi lemon sebesar 1,19 point.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menemukan bahwa minyak atsiri *peppermint* lebih efektif mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama daripada aromaterapi lavender dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil [21].

Hasil temuan dilapangan yaitu adanya perbedaan skor mual muntah pada responden yang diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon menunjukkan bahwa aromaterapi *peppermint* lebih efektif dibandingkan aromaterapi lemon.

Hal ini disebabkan karena aromaterapi *peppermint* bersifat menghangatkan dan dapat berefek relaksasi otot-otot, meringankan sesak nafas saat pemakaian dengan hirup. Aromaterapi *peppermint* dapat digunakan untuk melemaskan otot-otot yang kram, memperbaiki gangguan ingestion, digestion, menurunkan terjadinya mual dan muntah serta mengatasi ketidakmampuan flatus [22].

Di lapisan perut dan usus, minyak *peppermint* bertindak sebagai antiemetik dan antispasmodik dengan mencegah *serotonin* dan zat lain yang menyebabkan kontraksi otot. Selain itu, manfaat *menthol* dan *menthone* dapat mengatasi gangguan pencernaan akut. Saat kram perut atau gangguan pencernaan akut terjadi, minyak *peppermint* membantu mengendurkan otot pencernaan [23].

Molekul bau yang dalam aromaterapi saat dihirup diterima oleh *olfactory epitalium* dengan 20 juta reseptor ujung saraf. Pusat penciuman, yang terletak di bagian belakang hidung, menerimanya sebagai pesan. Sel-sel neuron menafsirkan bau dan mengirimkannya ke sistem limbik, di mana bau tersebut diproses oleh hipotalamus. Molekul minyak atsiri yang mudah menguap akan mengangkut senyawa aromatik dalam kandungan minyak ke ujung hidung saat dihirup [24].

Rambut getar yang bertindak sebagai reseptor, akan mengirimkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan memori. Sistem peredaran darah kemudian akan mengirim pesan kembali ke seluruh tubuh dengan melepaskan zat neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau gembira [24].

Berdasarkan uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa *aromaterapi peppermint lebih efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil dengan hyperemesis gravidarum tingkat I*. Karena aromaterapi *peppermint* memiliki berbagai manfaat terapeutik yaitu kandungan *menthol*, *methone* yang tinggi. Efek karminatif dan antispasmodik, yang bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan saluran empedu.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan antara pemberian aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* Tingkat I di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021. Pemberian aromaterapi *peppermint* lebih efektif dibandingkan aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan

Hyperemesis Gravidarum Tingkat I di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021 dengan *p value* 0,000.

Bagi ibu hamil diharapkan ibu hamil dapat melakukan upaya dalam menurunkan keluhan mual muntah secara nonfarmakologi dengan menggunakan aromaterapi *peppermint* ataupun lemon, karena keduanya sama-sama dapat menurunkan mual muntah dan bagi petugas kesehatan (bidan) dalam memberikan pelayanan kebidanan atau asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah dapat menggunakan aromaterapi *peppermint* dan aromaterapi lemon sebagai salah satu pengobatan alternatif secara non farmakologi, serta dapat dijadikan bahan penyuluhan atau konseling pada ibu hamil.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Rachmaningtyas, "Data SDKI 2012 Angka Kematian Ibu Melonjak," *Nasional Sindo News*, Jakarta, 2013. [Online]. Available: <http://nasional.sindonews.com>
- [2] WHO, "Recommendation on Interventions for The Relief of Nausea During Pregnancy," *World Health Organization*, 2018. <https://extranet.who.int>. (accessed Sep. 28, 2020).
- [3] L. Oktavia, "Kejadian Hiperemesis Gravidarum Ditinjau dari Jarak Kehamilan dan Paritas," *J. Ilmu Kesehat. Aisyah*, vol. 1, no. 2, pp. 41–45, 2016.
- [4] pipit Pitriani, "Pengaruh Hipnoterapi terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019," *J. Bidan*, vol. 5, no. 2, pp. 51–60, 2019.
- [5] F. Ahmadi, *Kehamilan, Janin, dan Nutrisi*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- [6] Mardjan, *Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja*. Pontianak: Abrori Institute, 2016.
- [7] Y. Aprillia, *Gentle Birth*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- [8] C. Tanto, *Kapita Selektta Kedokteran*. Jakarta: Media Ausculapius, 2014.
- [9] Craig Hospital, "Aromatherapy," *Craig Hospital*, 2015.

- <https://craighospital.org/resources/aromatherapy> (accessed Sep. 28, 2020).
- [10] M. Muchtaridi, *Aromaterapi*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2015.
- [11] Tiran, *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC, 2018.
- [12] Yantina, “Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016,” *J. Kebidanan*, vol. 2, no. 4, pp. 194–199, 2016.
- [13] Damarasri, “Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Sri Jumiati Kabupaten Kebumen 2017,” *Stikes Muhammadiyah Gombong*, 2017.
- [14] Kia, “The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial,” *Iran Red Cressent Med. J.*, vol. 16, no. 3, pp. 1–6, 2014.
- [15] R. Lubis, “Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di PMB Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019,” *Colostrum J. Kebidanan*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2019.
- [16] Rihiantoro, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Inhalasi terhadap Mual Muntah pada Pasien Post Operasi dengan Anastesi Umum,” *J. Keperawatan*, vol. 14, no. 1, pp. 1–10, 2018.
- [17] D. N. Susanti, “Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Skala Mual pada Pasien Kemoterapi di RSUD Panembahan Senopati Bantul,” Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016.
- [18] S. Maesaroh, “Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil,” *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. 12, no. 1, pp. 30–35, 2019.
- [19] Medforth, *Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan*. Jakarta: EGC, 2013.
- [20] Rofi’ah, “Efektifitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum,” *J. Kebidanan*, vol. 9, no. 1, pp. 9–16, 2019.
- [21] Zuraidi, “Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017.,” *J. Menara Ilmu*, vol. 12, no. 4, pp. 142–151, 2018.
- [22] R. Snyder, M., Lindquist, *Complementary and Alternative Therapies in Nursing*, 6th ed. New York: Springer Publishing Company, 2015.
- [23] Vitaloka Diah, “Perbandingan Aromaterapi Essential Oil Lemon dengan Aromaterapi Essential Oil Peppermint terhadap Penurunan Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Betungan Kota Bengkulu,” Universitas Muhammadiyah Bengkulu, 2019.
- [24] Jaelani, *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2017.