**EFEKTIFITAS AROMATERAPI PEPPERMINT DAN LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER SATU**

***Yasmin Fauziah1, Yenny Aulya2, Retno Widawati3***

123Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jl. Harsono RM No.1 Ragunan, Jakarta Selatan

1Email: [yasminfauziah21@gmail.com](mailto:yasminfauziah21@gmail.com)

2Email: [yenny.aulya@civitas.unas.ac.id](mailto:yenny.aulya@civitas.unas.ac.id)

3Email: [retno.widowati@civitas.unas.ac.id](mailto:retno.widowati@civitas.unas.ac.id)

Corresponding author: [yenny.aulya@civitas.unas.ac.id](mailto:yenny.aulya@civitas.unas.ac.id)

**ABSTRACT: THE EFFECTIVENESS OF PEPPERMINT AROMATHERAPY AND LEMON AROMATERAPY TO REDUCE NAUSEA AND VOMITING FOR PREGNANT WOMAN IN FIRST TRIMESTER**

**Background:** The prevalence of pregnant women who experience nausea and vomiting (emesis gravidarum) is 70%-80%. Nausea and vomiting (vomiting) mostly occur at gestational age before 12 weeks and complaints occur in the morning. This interferes with the activities of pregnant women. There are several ways, one of which is aromatherapy.

**Purpose:** knowing the effect of giving peppermint and lemon aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at BPM Eem Markonah, Bandung district in 2021th.

**Methods:** The researcher used quasi-experimental design with non-equivalent control group design. The sample in the study consisted of 30 pregnant women consisting of 15 pregnant women in the intervention group who were given peppermint aromatherapy and 15 pregnant women in the control group who were given lemon aromatherapy. The sampling technique used purposive sampling. Aromatherapy is given by inhalation for 10 minutes as much as 2 drops, used once every morning, for 7 days. The research instrument was an observation sheet on the frequency of nausea and vomiting before and after the intervention was given and the scores were added up using the PUQE-24 system which measured the frequency of nausea and vomiting for 24 hours. Measurements were taken before and after giving aromatherapy. The analysis used paired t-test to test in groups and independent t-test to test between groups.

**Result:** In the peppermint aromatherapy intervention group, the frequency scores of nausea and vomiting before and after the intervention were 6.87 and 3.87 with paired t-test <0.05. In the comparison group of lemon aromatherapy, the frequency scores of nausea and vomiting before and after the intervention were 7.33 and 4.67 with paired t-test <0.05. The results of independent t-test between the peppermint group and the lemon group p value <0.05, so there is no difference between the peppermint group and the lemon group in reducing the frequency of nausea and vomiting.

**Conclusion:** Peppermint aromatheraphy and Lemon aromatherapy give an effect on reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women.Suggestion; Peppermint and lemon aromatherapy can be applied in daily life for pregnant women to reducing nausea and vomiting.

**Keywords: Lemon Aromatheraphy, Nausea Vomiting, Peppermint.**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang**: Prevalensi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (*emesis gravidarum*) sebanyak 70%-80%, Mual (*nausea*) dan muntah (*vomiting*) banyak terjadi pada usia kehamilan sebelum 12 minggu dan keluhan terjadi pada waktu pagi. Hal ini mengganggu aktivitas dari ibu hamil. Ada beberapa cara, salah satunya aromaterapi.

**Tujuan**: Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi pappermint dan lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu di BPM Eem Markonah kabupaten bandung tahun 2021.

**Metodelogi:** Peneliti menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan n*on-equivalent control group design.* Sampeldalam penelitian berjumlah 30 ibu hamil yang terdiri dari 15 ibu hamil dalam kelompok intervensi yang diberi aromaterapi peppermint dan 15 ibu hamil kelompok kontrol yang diberi aroamterapi lemon. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Aromaterapi diberikan dengan cara inhalasi selama 10 menit sebanya 2 tetes, digunakan sekali setiap pagi hari, Selma 7 hari. Instrument penelitian berupa lembar observasi frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan skor tersebut dijumlahkan menggunakan system PUQE-24 yang mengukur frekuensi mual mntah selama 24 jam. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah siberikan aromaterapi. Analisa yang digunakan paired t-test untuk uji dalam kelompok dan independent t-test untuk uji antar kelompok.

**Hasil Penelitian:** Pada kelompok intervensi aromaterapi peppermint skor frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi adalah 6,87 dan 3,87 dengan hasil *paired t-test* <0,05. Pada kelompok pembanding aromaterapi lemon skor frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi adalah 7,33 dan 4,67 dengan hasil *paired t-test* <0,05. Hasil independent t-test antar kelompok peppermint dan kelompok lemon p value < 0,05 maka tidak terdapat perbedaan antara kelompok peppermint dan kelompok lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah.

**Simpulan :** Aromaterapi peppermint dan lemon dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.

**Saran:** Aromaterap peppermint dan lemon dapat disarankan oleh bidan untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.

**Kata Kunci :** **aromaterapi lemon, mual muntah , peppermint**

**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Salah satu tanda kehamilan yaitu *nausea dan vometa* atau mual dan muntah. Keluhan mual muntah tersebut sering dirasakan oleh ibu hamil pada trimester satu dan disebut juga dengan *morning sickness.* Keluhan ini umumnya terjadi hingga usia 12 minggu (Widatiningsih *et al*., 2017).

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Heitmenn di Norwegia, ibu hamil dapat mengalami mual dan muntah.hal tesebut merupakan tanda dan gejala yang umumnya dirasakan oleh ibu hamil. Dari penelitian didapatkan bahwa 70%-80% ibu hamil merasakan mual dan 50% ibu hamil mengalami muntah (Heitmenn *et al*., 2017).

Berdasarkan data penelitian ibu hamil diseluruh dunia sebanyak 80% ibu hamil trimester pertama merasakan mual muntah atau emesis gravidrum. Tetapi mual muntah yang parah atau hyperemesis gravidarum terjadi dengan angka kejadian sekita 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia. (Oktavia, 2016).

Pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah yaitu minyak essensial aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni yang membantu memperbaiki, membangkintkan semangat dan menyegarkan serta memnennagkan jiwa dan raga (Astuti, 2015).

Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan yaitu aromaterapi *peppermint* ( Menthae piperita L). *Peppermint* memilki 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.,* 2017)

Berdasarkan *Gas Chomatography Masa Spectometri (*GCMS) peppermint mengandung mentol (45,34%), menthofuran (8,91%), ciscarane (8,70%), cineole (9,45%), trans-caryophyllene (2,76%), neomenthol (2,37%), pinene (2,26%), transabinen hydrate (1,28%) dan neoisomenthyl acetat (1,02%) (Taherpour *et.al.,* 2017).

Selain peppermint, aromaterapi lain yang dapat digunakan yaitu aromaterapi lemon. Berdasarkan analisis *Gas Chomatography Masa Spectometri* (GCMS) lemon mengandung 5 komponen berfungsi sebagai anti mual muntah. Komponen tersebut diantaranya yaitu limonene (5,96%), cis-dihidrcarvon (19,19%), pulegone (13,30%), carvone (42,53%) dan b-carphyllen (6,78%) (Najaran *et al*., 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di BPM Eem Markonah didapatkan hasil bahwa sebgain ibu hamil trimester satu yang mengalami mual muntah, namun demikian ibu hamil tersebut hanya terpatok pada pemberian obat yang diberikan oleh bidan. Dari 15 ibu hamil trimester satu didapatkan hasil bahwa, 12 ibu hamil tidak mengetahui tentang aromaterapi dan belum pernah mencoba aromaterapi untuk mengurangi mual dan muntah. Sedangkan 3 ibu hamil lainnya telah mengetahui tentang aromaterapi, namun belum pernah mencoba untuk menggunakannya sebagai pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi frekuensi mual muntah.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“**Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint dan Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di BPM Eem Markonah Kabupaten Bandung Tahun 2021”

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan *Non-equivalent Control Group Design.* Penelitian ini menggunakan design dengan menggunakan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang bertujuan mengdentifikasi pengaruh aroamterapi peppermint dan aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan pemeriksan kehamilan di BPM Eem Markonah Kabupaten Bandung Tahun 2021. Jumlah populasi ibu hamil dari bulan januari sampai juni pada Tahun 2021 terdapat 184 ibu hamil.

Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah responden sebanyak 30 orang ibu hamil trimester satu yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari 15 ibu hamil trimester satu yang diberi aromaterapi peppermint dan kelompok pembanding yang terdiri 15 orang hamil trimester satu yang diberi aromaterapi lemon.

Penelitian ini dilakukan di BPM Eem Markonah Kabupaten Bandung. Instrument dalam pengambilan data skor mual muntah dilakukan dengan menggunakan lembar observasi selama 24 jam, lalu dihitung menggunakan sistem skor PUQE-24 **(***Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea).* Responden kelompok eksperimen diberikan aromaterapi peppermint dan responden kelompok kontrol diberikan aromaterapi lemon. Setiap responden diberikan minyak essensial aromaterapi yang dilengkapi dengan pipet dan tissue. Aromaterapi peppermint dan lemon digunakan pada saat pagi hari yaitu pukul 08.00 WIB sebanyak 2 tetes diteteskan pada 2 lembar tissue dan digunakan secara inhalasi. Aromaterapi tersebut digunakan selama 7 hari dan dilakukan pemantauan melalui grup whatsapp, setelah hari ke-7 dilakukan kembali pengambilan data skor mual muntah dengan menggunakan lembar observasi dan perhitungan PUQE-24.

Analisa yang dilakukan adalah analisa univariat yaitu untuk mengetahui distribusi rata-rata penurunan skor mual muntah kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint. Hal ini juga dilakukan ununtuk mengetahui distribusi rata-rata penurunan skor mual muntah kelompok pembanding sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Analisa bivariat paired t-test untuk membndingkan pengaruh aromaterapi peppermint dan lemon pada ibu hamil trimester satu sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dengan independent t-test dilakukan untuk mengetahui perbedaan efektifitas aromaterapi peppermint dan aromaterapi lemon.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisa univariat**

**Tabel 1**

**Distribusi Rata-Rata** **Skor Mual Muntah Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frekuensi Mual Muntah | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Pre-test kelompok Peppermint | 15 | 3 | 10 | 6,87 | 2,200 |
| Post-test kelompok Peppermint | 15 | 1 | 7 | 3,87 | 1,685 |

Berdasarkan data tabel 1 menunjukan bahwa dari 15 responden rata rata skor mual muntah sebelum diberikan perlakuan aromaterapi peppermint yaitu 6,87 dengan standar deviation 2,200, skor mual muntah tertinggi yaitu 10 dan skor mual muntah terendah yaitu 3. Setelah diberikan perlakuan aroamterapi peppermint didapatkan hasil rata-rata 3,87 dengan standar deviation 1,685, skor mual muntah tertinggi 7 dan skor mual muntah terendah 1.

**Tabel 2**

**Distribusi Rata-Rata** **Skor Mual Muntah Pada Kelompok kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi lemon**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frekuensi Mual Muntah | N | Min | Max | Mean | Std. Deviation |
| Pre-test kelompok Lemon | 15 | 3 | 10 | 7,33 | 2,024 |
| Post-test kelompok Lemon | 15 | 1 | 7 | 4,67 | 2,093 |

Berdasarkan data Tabel 2 menunjukan bahwa dari 15 responden rata rata skor mual muntah sebelum diberikan perlakuan aromaterapi lemon yaitu 7,33 dengan standar deviation 2,024. Skor mual muntah tertinggi yaitu 11 dan skor mual muntah terendah yaitu 3. Setelah diberikan perlakuan aroamterapi lemon didapatkan hasil rata-rata 4,67 dengan standar deviation 2,093, Skor mual muntah tertinggi 8 dan skor mual muntah terendah 1.

**Analisa bivariat**

**Tabel 3**

**Hasil Uji Normalitas Data Shapiro Wilk**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Sig** | **Keterangan** |
| Pre-test Eksperimen (peppermint) | 0,571 | Normal |
| Post test Eksperimen (peppermint) | 0,667 | Normal |
| Pre test Kontrol (lemon) | 0,953 | Normal |
| Post test Kontrol (lemon) | 0,524 | Normal |

berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa *Sig* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik pre-test maupun post-test lebih besar dari 0,05. Pada kelompok eksperimen nilai sig pretest 0,571 dan nilai sig pretest 0,667. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai sig pretest 0,953 dan nilai sig post test 0,524. Berdasarkan penelitian ini data yang digunakan <50 sehingga menggunakan *Shapiro Wilk* dengan SPSS. Dengan demikian maka data terdistribusi normal.

**Tabel 4**

**Uji Homogenitas**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Sig** | **Keterangan** |
| Kelompok Eksperimen Pepppermint | 0,323 | Normal |
| Kelompok Kontrol Lemon | 0,590 | Normal |

berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa *Sig* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05. Pada kelompok eksperimen nilai sig 0,323 > 0,05. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai sig 0,590 > 0,05. Berdasarkan penelitian ini maka data yang kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memilki data yang homogen.

**Tabel 5**

**Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Frekuensi**

**Mual Muntah Pada ibu Hamil Trimester I**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok Ekperimen** | **N** | **Min** | **Max** | **Std. deviation** | **Mean** | **Selisih**  **Mean** | **T** | ***P value*** |
| Pre Test Peppermint | 15 | 3 | 10 | 2,200 | 6,87 | 3,00 | 10,247 | 0,00 |
| Post Test Peppermint | 15 | 1 | 7 | 1,685 | 3,87 |

\*paired sample t-test

Berdasarkan tabel diatas menunjukan hasil sebelum dan sesudah peppermint. Didapatkan skor mual muntah minimal sebelum 3 dan sesudah 1, skor maksimal mual muntah sebelum 10 dan sesudah 7, Std. Deviasi sebelum 2,200 dan std.deviasi sesudah 1,685, nilai mean sebelum 6.87 dan sesudah 3,87 dengan selisih mean 3.Uji statistic ini menggunakan paired t-test dengan nilai t 10,247 dan nilai sig 0,00 < 0,05 yang artinya bahwa peppermint berpengaruh mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil

**Tabel 6**

**Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada ibu Hamil Trimester I**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok Kontrol** | **N** | **Min** | **Max** | **Std. deviation** | **Mean** | **Selisih**  **Mean** | **t** | ***P value*** |
| Pre Test Lemon | 15 | 3 | 11 | 2,024 | 7,33 | 2.667 | 14.270 | 0,00 |
| Post Test Lemon | 15 | 1 | 8 | 2,093 | 4,67 |

\*paired sample t-test

Berdasarkan tabel diatas menunjukan hasil sebelum dan sesudah lemon. Didapatkan skor mual muntah minimal sebelum 3 dan sesudah 1, skor maksimal mual muntah sebelum 11 dan sesudah 8, Std. Deviasi sebelum 2,024 dan std.deviasi sesudah 2,093, nilai mean sebelum 7,33 dan sesudah 4,67 dengan selisih mean 2,667. Uji statistic ini menggunakan paired t-test dengan nilai t 14,270 dan nilai sig 0,00 < 0,05 yang artinya bahwa lemon berpengaruh mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

**Tabel 7**

**Perbedaan Efektifitas Aromaterapi Pappermint dan Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **N** | **Mean** | **Mean difference** | **T** | ***P value*** |
| Aromaterapi peppermint | 15 | 3,000 | 0,333 | 0,480 | 0,635 |
| Aromaterapi lemon | 15 | 2,667 |

**\***uji independent t-test

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil mean aromatrapi peppermint 3,000 dan hasil mean aromaterapi lemon 2,667 dengan *mean difference* 0,333. Nilai t dari kedua kelompok yaitu 0,480. Uji statstik ini menggunakan independent t-test karena akan membandingkan efektifitas dari dua aromaterapi yaitu aromaterapi peppermint dan lemon. Berdasarkan data didapatkan nilai *P value* 0,653 > 0,05 maka tidak ada perbedaan antara kelompok aromaterapi peppermint dan kelompok lemon.

**PEMBAHASAN**

**Distribusi Rata-Rata Skor Mual Muntah Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint**

Berdasarkan data penelitian, kelompok ekperimen telah diberikan intervensi penelitian berupa pemberian aromaterapi peppermint selama 7 hari yang digunakan sebagai upaya untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu. Pada penelitian ini dari 15 responden didapatkan hasil rata-rata skor mual muntah sebelum diberikan perlakuan aromaterapi peppermint yaitu 6,87 dengan standar deviation 2,200, skor mual muntah tertinggi yaitu 10 dan terendah yaitu 3. Sedangkan Setelah diberikan perlakuan aroamterapi peppermint didapatkan hasil rata-rata 3,87 dengan standar deviation 1,685, skor mual muntah tertinggi 7 dan skor mual muntah terendah satu dengan sesilih mean 3,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa peppermint memiliki kandungan zat menthol dan menthone yang berfungsi sebagai antispasmodic dan antiemetika yang dapat mengurangi mual dan muntah. Minyak peppermint memilki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma yang dingin dan menyegarkan. (Rismahara, 2014).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Zuraida dan Sari (2018) dengan rata-rata intensitas mual muntah sebelum intervensi aromaterapi peppermint 11,57 dan setelah intervensi aromaterapi peppermint menurun menjadi 6,14. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian terapi essensial oil peppermint dengan beda rata-rata 5,42 dan terdapat pengaruh yang signifikan dari aromaterapi peppermint terhadap pemurunan mual muntah ibu hamil trimester satu(Zuraida, 2018).

Menurut asumsi penelitian penyebab penurunan frekuensi mual muntah pada kelompok ekperimen yaitu pemberian aromaterapi peppermint. Penurunan frekuensi mual muntah tersebut terjadi karena adanya kandungan zat menthol dan menthone yang berfungsi sebagai antispasmodic dan antiemetika yang dapat mengurangi mual dan muntah. Penggunaan aromaterapi pepermint secara inhalasi selama 7 hari telah dilakukan dengan baik oleh responden dan sesuai dengan anjuran yang diberikan peneliti, sehingga terjadi penurunan frekuensi mual muntah.

**Distribusi Rata-rata Skor Mual Muntah Pada Kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lemon**

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok kontrol telah diberikan intervensi penelitian berupa pemberian aromaterapi lemon selama 7 hari yang digunakan sebagai upaya untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu. Berdasarkan penelitian dari 15 responden didapatkan hasil rata rata skor mual muntah sebelum diberikan perlakuan aromaterapi lemon yaitu 7,33 dengan standar deviation 2,024. Skor mual muntah tertinggi yaitu 11 dan terendah yaitu 3. Setelah diberikan perlakuan aroamterapi lemon didapatkan hasil rata-rata 4,67 dengan standar deviation 2,093, Skor mual muntah tertinggi 8 dan skor mual muntah terendah satu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa Lemon dapat mengontrol dan mengatasi mual muntah. Lemon mengandung limonen, citral, linalyl dan linalool, terpineol yang dapat menstabilkan syaraf pusat, menimbulkan perasaan segar dan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, penenang, mengurangi mual dan muntah (Maternity *et al.,* 2017).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Vitrianingsih dan Khodijah (2019) menunjukan rata-rata skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22, 1dan terjadi penurunan skor mual muntah setelah dberikan aromaterapi lemon menjadi 19,8 dan terdapat pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lemon terhadap pemurunan mual muntah ibu hamil trimester satu (Vitrianingsih dan Khodijah, 2019).

Menurut asumsi penelitian penyebab penurunan frekuesi mual muntah pada kelompok kontrol yaitu pemberian aromaterapi lemon. Minyak esenisal lemon merupakan pengobatan non-farmakologi yang aman digunakan dan efeknya terbukti untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada bu hamil trimester satu. Lemon memiliki komponen anti mual yang dapat digunakan untuk bu hamil trimester satu.

**Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada ibu Hamil Trimester satu di BPM Eem Markonah**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi peppermint terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu. selisih skor rata rata mual muntah pada ibu hamil yaitu 3.00. Skor rata rata mual muntah sebelum diberikan peppermint yaitu 6,87 dan terjadi penurunan skor rata rata mual muntah sesudah diberikan peppermint menjadi 3,87, maka terdapat penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi peppermint. Selain itu hasil uji beda sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint didapatkan *Sig.* 0,00 < 0,05 artinya terdapat pengaruh aroamterapi peppermint terhadap penurunanan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa aromaterapi peppermint banyak dimanfaatkan untuk mengatasi mual muntah saat kehamilan. Aromaterapi peppermint 2-3 tetes yang dihirup secara teratur dengan dosis yang ditentukan dapat memberikan interaksi antara senyawa yang ada pada peppermint dengan sistem pencernaan ibu hamil. Kandungan anti mual muntah yang terdapat dalam aromaterapi peppermint dapat memebrikan sensasi rileks, tenang dan menyegarkan sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva dan mengurangi reaksi mual serta muntah pada ibu hamil (kartikasari *et al.,* 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rismahara (2019) menunjukan skor rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebesar 9,80 dan skor rata-rata mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint sebesar 3,67. Dalam penelitian tersebut terjadi penurunan rata-rata skor mual muntah sebesar 6,13 dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint (Rismahara, 2019).

Menurut asusmi peneliti ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan frekuensi mual muntah seperti penurunan kadar HcG, Perubahan hormon endokrin dan pengaruh dari zat-zat antiemetic seperti menthol dan menthone yang terdapat dalam aromaterapi peppermint. Zat tersebut mampu mengurangi frekuensi mual muntah dan membantu mempengaruhi sistem limbik melalui proses inhalasi aromaterapi.

**Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada ibu Hamil Trimester Satu di BPM Eem Markonah**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu. selisih skor rata rata mual muntah pada ibu hamil yaitu 2,667. Skor rata rata mual muntah sebelum diberikan lemon yaitu 7,33 dan terjadi penurunan skor rata rata mual muntah sesudah diberikan peppermint menjadi 4,67, maka terdapat penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon. Selain itu hasil uji beda sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon didapatkan *Sig.* 0,00 < 0,05 artinya terdapat pengaruh aroamterapi lemon terhadap penurunanan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa penggunaan inhalasi lemon lebih cepat menurunkan frekuensi mual muntah atau emesis gravidarum dengan lebih baik. Hal itu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang difokuskan pada kandungan lemon seperti limonen yang memiliki manfaat sebagai *mentally, stimulating, anti emetic, antispasmodic, hypotensive, antistress dan sedative*. Selain itu aromaterapi lemon bekerja melalui proses penciuman yang terletak pada bagian hidung sehingga mempercepat oabt untuk diabsorpsi lebih cepat. Inhalasi memberikan pengiriman signal lebih cepat melewati permukaan yang luas dari saluran nafas dan epitel paru (Sari Puspan Selvi *et al.,* 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afriyanti dan Rahenza (2020) menunjukan skor rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 5,27 dan skor rata-rata mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon sebesar 3,27. Dalam penelitian tersebut terjadi penurunan rata-rata skor mual muntah sebesar 2,00 dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (Afriyanti dan Rahenzda, 2020)

Menurut asusmi peneliti faktor yang dapat mempengaruhi penurunan frekuensi mual muntah salah satunya karena penggunaan aromaterapi.aromaterapi adalah salah satu teknik perawatan dan pengobatan yang menggunakan bau-bauan untuk mengatasi keluhan fisik dan psikis melalui indra penciuman sehingga dapat merangsang emosional dan reaksi fisik melalui pesan elektrokimia otak ke sistem limbik yang dapat menyebabkan kesenangan, rileks dan menenangkan. Selain itu kandungan lemon seperti limonene, citral dan linalool sebagai anti emetika sebagai zat yang memberikan efek anti mual muntah.

**Perbedaan Efektivitas Kelompok Aromaterapi Peppermint dan Aromaterapi Lemon.**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil mean kelompok aromatrapi peppermint 3,000 dan hasil mean aromaterapi lemon 2,667 dengan *mean difference* 0,333. Nilai t dari kedua kelompok yaitu 0,480. Uji statstik ini menggunakan independent t-test karena akan membandingkan efektifitas dari dua aromaterapi yaitu aromaterapi peppermint dan lemon. Berdasarkan data didapatkan nilai *P value* 0,653 > 0,05 maka tidak ada perbedaan antara kelompok aromaterapi peppermint dan kelompok lemon.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khodijah (2020) hasil penelitiannya menunjukan bahwa tidak ada perbedaan antara inhalasi aromaterapi peppermint dan aromaterapi lemon bagi ibu hamil dengan nilai *P Value* 0,853 (Khadijah, 2020).

Menurut asusmi peneliti faktor yang dapat mempengaruhi kerja aromaterapi secara inhalasi pada ibu hamil salah satunya adalah bau khas atau aroma yang terdapat pada aromaterap tersebut. Karena setiap individu memiliki pendapar yang berbeda mengenai suatu aroma seperti aroma terapi peppermint yang kuat dan memiliki ciri khas dingin dan aromaterapi lemon yang memiliki ciri khas wangi yang menyegarkan.

**SIMPULAN**

Pada kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi peppermint terdapat penurunan skor mual muntah dengan rata-rata skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint yaitu 6,87 dan rata-rata sesudah diberikan aromaterapi peppermint yaitu 3,87. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberikan aromaterapi lemon juga terdapat penurunan skor mual muntah dengan rata-rata skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon yaitu 7,33 dan rata-rata sesudah diberikan aromaterapi lemon yaitu 4,67. Selain itu pemberian aromaterapi peppermint dan aromaterapi lemon secara inhalasi memiliki pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu dengan *P value* 0,00. Berdasarkan uji beda tidak ada perbedaan antara kelompok aromaterapi peppermint dan kelompok aromaterapi lemon.

**SARAN**

bagi bidan dan ibu hamil yang mengetahui manfaat menggunakan aromaterapi peppermint dan lemon secara inhalasi dalam mengurangi frekuensi mual muntah, diharapkan mampu menerapkan di kehidupan sehari-hari dan membagikan ilmu yang diketahuinya kepada ibu hamil lainnya yang mengalami mual muntah dalam kehamilannya dan mecegah komplikasi dari mual muntah yang terjadi di trimester satu kehamilan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afriyanti dan Rahenzda, (2020), Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, Maternal Child Health Care Journal, Vol. 7 No.1

Astuti, W., Setyowati , H., Wijayanti, k., (2015), Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri dan Kecemasan. *Prosiding Seminar Internasional, Jurnal Universitas Muhamadiah Semarang*, Semarang

Heitmann ,K., Nordeng, H., Gro C.Havnen, Anja .S., Lone .H., (2017), The burden of Nausea And Vomiting During Pregnancy Severe Impacts On Quality Of Life, Daily Life Functioning And Willingness To Become Pregant Again. *Journal BMC Pregnancy Chilbirth,* Norwegia

Khadijah, S.R., (2020), Perbedaan Efektfivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Ibu hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat Tahun 2021, Jurnal Health Sains, Jilid 1 No.2

Maternity, D., Ariska .P., Sari YD., (2017), Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah. Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Malahayati*

Najaran, T.Z., E. Talazas, R.Nasiri, N.Jalali, (2013), Antiemetic Activity Of Voliatile Oil From Mentha Spicata And Mentha Piperita In Chemoterapy-Induced Nausea And Vomiting, *Jurnal Ecancer medicalscience* 7:290, Iran

Oktavia, L., (2016), Kejadian Hiperemsis Gravidarum Ditinjau Dari Jarak Kehamilan dan Paritas, *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, Lampung.

Rismahara, (2019), Pemberian Aromaterapi Pappermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB Linda Silalahi Pancur Batu, *Jurnal Kebidanan CJK*, Medan

Sari P.S., Sabarudin U., Hartinningsih, Wijayanegara, Sastramihardja, Sutisna M., (2019), Perbandingan Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon danvItamin B6 TerhadapPenurunan FrekuensiEmesis Gravidarum Pada Primigravida Trimester I, *Jurnal Sistem Kesehatan*, Vol. 5 No.1

Taherpour, A.A., Khaef , S., Gambar,i S., (2017), Chemical Compotion Analiysis of Essential oil of Mentha Piperita, Journal of Analytical Scienece and Technology, 8:11, Iran

Vitrianingsih dan Kohidjah S., (2019), Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Universitas Respati,* Yogyakarta, Vol.11 No.4. Kartikasari R., Ummah F., Taqiiyah L.B., (2017), Aromaterapi Peppermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil, *Jurnal Surya*. Vol.9 No.2

Widatiningsih, S., dan Dewi, (2017*), Buku* *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*, Transmedika, Yogyakarta.

Zuraida, Elsa Desia Sari, (2017), Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aromaterapi lavender Terhadap Intensitas Muak dan Muntah Pada IbuHamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017, *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhamadiyah*, Sumatera Barat, Vol. XII No.4