

# PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Vera Yuanita<sup>1</sup>, Sri Emilda<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Bidan dan Sarjana Kebidanan STIKES Mitra Adiguna

Email: v.yuanita72@gmail.com<sup>1</sup>, sriemilda1@gmail.com<sup>2</sup>

## Abstrak

Mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama merupakan keluhan fisiologis yang sering dialami ibu hamil dan dapat berdampak pada kenyamanan, asupan nutrisi, serta kualitas hidup. Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester I dalam mengatasi keluhan mual muntah melalui penggunaan aromaterapi peppermint secara aman dan tepat. Kegiatan dilaksanakan di PMB Ferawati dengan sasaran ibu hamil trimester I. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi penggunaan aromaterapi peppermint. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai penyebab mual muntah, cara aman penggunaan aromaterapi peppermint, serta kesadaran memilih terapi komplementer yang mudah, aman, dan terjangkau. Kegiatan ini diharapkan mendukung pelayanan kebidanan promotif dan preventif di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

**Kata kunci:** Aromaterapi Peppermint, Mual Muntah, Kehamilan Trimester Pertama.

## Abstract

Nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy are common physiological complaints experienced by pregnant women and may affect comfort, nutritional intake, and overall quality of life. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of first-trimester pregnant women in managing nausea and vomiting through the safe and appropriate use of peppermint aromatherapy. The activity was conducted at PMB Ferawati and targeted pregnant women in their first trimester. The methods included health education sessions, interactive discussions, and demonstrations of peppermint aromatherapy use. The results indicated an improvement in participants' understanding of the causes of nausea and vomiting, safe application of peppermint aromatherapy, and increased awareness in choosing complementary therapies that are simple, safe, and affordable. This activity is expected to support promotive and preventive midwifery services in primary healthcare facilities.

**Keywords:** Peppermint Aromatherapy, Nausea And Vomiting, First-Trimester Pregnancy.

## PENDAHULUAN

Mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama merupakan keluhan fisiologis yang umum dialami oleh ibu hamil akibat perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron. Perubahan hormonal tersebut memengaruhi pusat mual di otak serta motilitas saluran cerna, sehingga memicu sensasi mual dan muntah pada awal kehamilan. Kondisi ini umumnya terjadi pada usia kehamilan 6–12 minggu dan dapat berdampak pada penurunan nafsu makan serta aktivitas sehari-hari ibu hamil (Prawirohardjo, 2020).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa mual dan muntah ringan hingga sedang dialami oleh lebih dari setengah ibu hamil, dan meskipun bersifat fisiologis, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil apabila tidak ditangani secara tepat. Penanganan yang kurang optimal berpotensi menyebabkan gangguan nutrisi, kelelahan, serta ketidaknyamanan psikologis selama kehamilan (Kemenkes RI, 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya penatalaksanaan yang aman, efektif, dan mudah diterapkan di pelayanan kesehatan primer.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, terapi nonfarmakologis lebih direkomendasikan sebagai pilihan awal, terutama pada keluhan ringan hingga sedang, karena memiliki risiko efek samping yang lebih rendah dan dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip asuhan kebidanan yang mengutamakan keselamatan ibu dan janin serta pendekatan promotif dan preventif (Manuaba, 2021).

Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan dalam pelayanan kebidanan komplementer adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi berbasis penggunaan minyak esensial alami yang bekerja melalui sistem penciuman dan sistem saraf pusat untuk menghasilkan efek relaksasi dan terapeutik. Dalam praktik kebidanan, aromaterapi dinilai aman digunakan selama

kehamilan apabila diberikan dengan cara, dosis, dan jenis minyak esensial yang tepat (Anggraeni et al., 2023).

Aromaterapi peppermint (*Mentha piperita*) mengandung senyawa aktif mentol yang memiliki efek menyegarkan, relaksasi, serta antiemetik. Pemberian aromaterapi peppermint secara inhalasi dapat membantu menurunkan rangsangan mual dengan memengaruhi sistem limbik otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan refleks mual muntah. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama (Sari et al., 2022; Putri & Rahmawati, 2023)

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ferawati sebagai fasilitas pelayanan kesehatan ibu dan anak memiliki peran strategis dalam memberikan pelayanan promotif dan preventif, termasuk edukasi serta penerapan intervensi nonfarmakologis yang aman bagi ibu hamil. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sebagai upaya untuk mengaplikasikan aromaterapi peppermint dalam pelayanan kebidanan, dengan tujuan mengetahui pengaruh pemberiannya terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di PMB Ferawati, sekaligus meningkatkan pengetahuan dan kemandirian ibu hamil dalam mengatasi keluhan kehamilan secara holistik.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis perlu untuk menyusun laporan PKM di PMB Ferawati dengan mengangkat masalah tentang “Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di PMB Ferawati Tahun 2025”.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di PMB Ferawati dari tanggal 13 sd 25 Oktober 2025 dengan sasaran ibu hamil trimester I yang datang untuk pelayanan antenatal care.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. **Persiapan**, yaitu koordinasi dengan pihak PMB, penyusunan materi penyuluhan, serta penyediaan media dan bahan aromaterapi peppermint.
2. **Pelaksanaan**, berupa penyuluhan tentang mual dan muntah pada kehamilan, manfaat aromaterapi peppermint, serta demonstrasi penggunaan aromaterapi melalui teknik inhalasi sederhana. Ibu hamil diberikan kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung dengan pendampingan.
3. **Evaluasi**, dilakukan dengan membandingkan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint. Data diperoleh melalui laporan subjektif ibu hamil menggunakan lembar observasi sederhana.

Intervensi aromaterapi peppermint diberikan dengan cara meneteskan 2–3 tetes minyak esensial peppermint pada media tisu atau kasa, kemudian dihirup selama 5–10 menit saat mual dirasakan, dan dilakukan secara rutin sesuai anjuran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM diikuti oleh ibu hamil trimester pertama yang mengalami keluhan mual dan muntah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi peppermint.

Tabel 1. Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Intervensi Aromaterapi Peppermint

Frekuensi Mual Muntah	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Ringan (1–2 kali/hari)	7 orang	10 orang
Sedang (3–4 kali/hari)	5 orang	2 orang
Total	12 orang	12 orang



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kehamilan di PMB Ferawati

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari ibu hamil. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka sering mengalami mual muntah terutama

pada pagi hari dan belum mengetahui pasti cara mengatasi mual muntah. Setelah penyuluhan, ibu hamil memahami bahwa mual muntah merupakan kondisi fisiologis yang dapat dikelola. Peserta juga mampu menggunakan aromaterapi peppermint secara mandiri, seperti menghirup aroma peppermint selama beberapa menit ketika rasa mual muncul. Aromaterapi peppermint dinilai praktis, tidak mahal, dan dapat digunakan di rumah. Hal ini sejalan dengan prinsip pelayanan kebidanan yang menekankan upaya promotif dan preventif.

Berdasarkan hasil penyuluhan diatas adanya penurunan frekuensi mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi peppermint menunjukkan bahwa intervensi ini efektif sebagai terapi pendukung dalam pelayanan kebidanan. Kandungan mentol pada peppermint memberikan efek relaksasi dan menyegarkan yang dapat memengaruhi sistem saraf pusat serta menurunkan rangsangan mual.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di Indonesia yang menyatakan bahwa aromaterapi peppermint secara inhalasi dapat membantu menurunkan intensitas dan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Putri & Rahmawati, 2023). Selain efek fisiologis, penyuluhan yang diberikan juga berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap kondisi kehamilan dan upaya penanganan yang aman.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, N., Wulandari, D., dan Handayani, S. (2022) dalam studi berjudul “Efektivitas Aromaterapi Peppermint terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint secara inhalasi selama beberapa hari mampu menurunkan intensitas mual dan muntah serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Peneliti menekankan bahwa kandungan mentol dalam peppermint memberikan efek relaksasi dan antiemetik yang bekerja melalui sistem saraf pusat.

Menurut Lestari, R., dan Yuliana, E. (2021) dalam penelitian berjudul “Pengaruh Terapi Aromaterapi terhadap Penurunan Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Awal” melaporkan bahwa kelompok ibu hamil yang mendapatkan aromaterapi mengalami penurunan keluhan mual muntah lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini menegaskan bahwa aromaterapi dapat dijadikan bagian dari asuhan kebidanan komplementer di pelayanan kesehatan primer.

Kegiatan pengabdian ini juga memperlihatkan pentingnya keterlibatan keluarga dan komunitas dalam mendukung ibu hamil. Berdasarkan hasil berbagai penelitian ilmiah pemberian aromaterapi peppermint telah terbukti berhasil dan efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum (mual dan muntah parah) pada ibu hamil trimester pertama

Dengan pendekatan kolaboratif antara mahasiswa, dosen, dan peserta ibu hamil kegiatan ini mencerminkan praktik implementasi ilmu kebidanan yang nyata dan terarah. Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan di STIKES Mitra Adiguna telah berhasil memposisikan diri sebagai agen perubahan (agent of change) dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui edukasi dan pemberdayaan ibu hamil di komunitasnya.

Kegiatan penyuluhan pemberian aromaterapi peppermint memberikan pengaruh dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan di STIKES Mitra Adiguna Palembang memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pemahaman serta pengelolaan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan hasil pemberian aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil di PMB Ferawati Palembang.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Ferawati memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Aromaterapi peppermint dapat diperkenalkan sebagai alternatif nonfarmakologis yang aman untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan trimester I.

Dukungan dari keluarga dan masyarakat di sekitar wilayah PMB Ferawati, serta pendekatan komunikatif yang dilakukan mahasiswa berkontribusi besar terhadap keberhasilan program. Hasil emesis gravidarum menunjukkan adanya penurunan signifikan pada mayoritas peserta, yang memperkuat temuan dari berbagai jurnal ilmiah bahwa terapi aromaterapi peppermint dan edukasi kesehatan efektif dalam pengelolaan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I

Kegiatan ini sekaligus mencerminkan implementasi nyata Tri Dharma Perguruan Tinggi dan peran mahasiswa sebagai agen perubahan dalam bidang kesehatan masyarakat. Diperlukan

keberlanjutan program sejenis dengan pendekatan edukatif dan preventif untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara berkesinambungan.

#### SARAN

1. **Untuk ibu hamil trimester I di sekitra awilayah PMB Ferawati**  
Ibu hamil dianjurkan menggunakan aromaterapi peppermint sesuai anjuran dan memperhatikan reaksi tubuh masing-masing.
2. **Untuk PMB Ferawati**  
PMB Ferawati diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi aromaterapi peppermint dalam pelayanan antenatal care rutin.
3. **Untuk Institusi Pendidikan (STIKES Mitra Adiguna Palembang)**  
Kegiatan penyuluhan seperti ini hendaknya dilanjutkan dan dikembangkan menjadi program terpadu dan berkelanjutan, agar mahasiswa tidak hanya mampu menerapkan ilmu di lapangan, tetapi juga berdampak nyata pada peningkatan kesehatan masyarakat.
4. **Untuk Peneliti Selanjutnya**  
Kegiatan penyuluhan selanjutnya dapat dikembangkan dengan topik terapi komplementer lain yang mendukung kesehatan ibu hamil.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini:

1. PMB Ferawati
2. Seluruh Ibu hamil yang berperan aktif dalam kegiatan
3. Ka.Prodi S1 Kebidanan STIKES Mitra Adiguna
4. Dosen dan Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan STIKES Mitra Adiguna

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L., Muzayyana, Rahma Dewi Agustini, Wiwit Wijayanti, Risza Choirunissa, Bunga Tiara Carolin, Noormah Juwita, Sri Hastini Jaelani, Endah Yulianingsih, Yenny Aulya, Sri Atikah, Nurhidayah, & Ni Luh Gede Sudaryati. (2023). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. CV Media Sains Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, R., & Yuliana, E. (2021). Pengaruh terapi aromaterapi terhadap penurunan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester awal. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(2), 60–67.
- Manuaba, I. A. C. (2021). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB untuk pendidikan bidan* (Edisi revisi). EGC
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-5). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Putri, A. D., & Rahmawati, I. (2023). Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 85–92.
- Sari, N., Wulandari, D., & Handayani, S. (2022). Terapi komplementer aromaterapi peppermint pada emesis gravidarum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(1), 45–52.
- Widyastuti, Y., & Handayani, R. (2021). *Terapi komplementer dalam kebidanan*. Pustaka Baru Press.