

## Edukasi Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

**Rani Purwani\*, Adhika Wijayanti, Titin Apriyani**

Pendidikan Profesi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [ranipurwani10@gmail.com](mailto:ranipurwani10@gmail.com)

### **Abstract**

*The discomfort that is often experienced by pregnant women, especially in the first trimester of pregnancy, is nausea and vomiting (Emesis Gravidarum). Nausea and vomiting in pregnancy are common in women who are young pregnant. Up to 80% of all pregnant women experience nausea and vomiting during their pregnancy. changes in electrolyte balance, namely potassium, calcium and sodium, causing changes in body metabolism. Peppermint has a content that can overcome nausea and vomiting in pregnant women. This community service aims to provide an understanding and practice of giving peppermint aromatherapy so that pregnant women can do it independently at home to reduce nausea and vomiting in the first trimester. In the Bunga Karang Health Post area, there are still many mothers who experience nausea and vomiting in the first trimester. The purpose of this community service is to provide health education and counseling on the provision of peppermint aromatherapy which consists of 3 stages, namely preparation, implementation, and evaluation. The results of this community service activity showed that the majority of participants experienced a good increase in knowledge after being given education and education about the benefits of peppermint aromatherapy. Therefore, education is recommended as a form of health promotion, one of which is about providing peppermint aromatherapy in reducing complaints of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester and improving the quality of health services in the community.*

**Keywords:** aromatherapy; nausea and vomiting; pregnant women

### **Abstrak**

Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (*Emesis Gravidarum*). Mual dan muntah pada kehamilan merupakan hal yang sering terjadi pada wanita yang hamil muda. Hingga 80% dari semua wanita hamil mengalami keluhan mual dan muntah selama kehamilan mereka. perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. *Peppermint* mempunyai kandungan yang dapat menanggulangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Pengabdian yang dilakukan ini memiliki tujuan yaitu memberikan pemahaman serta praktek mengenai pemberian aromaterapi peppermint sehingga ibu hamil secara mandiri bisa melakukannya di rumah dalam mengurangi keluhan mual muntah pada trimester I. Di wilayah Poskesdes Bunga Karang masih banyaknya ibu yang mengalami mual muntah pada trimester I. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi penyuluhan kesehatan tentang pemberian aromaterapi peppermint yang terdiri 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan baik setelah diberikan edukasi dan pendidikan tentang manfaat aromaterapi peppermint. Oleh karena itu, edukasi direkomendasikan sebagai bentuk promosi kesehatan salah satunya tentang pemberian aromaterapi peppermint dalam mengurangi keluhan mual muntah ibu hamil trimester I dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di masyarakat.

**Kata kunci:** aromaterapi; mual muntah; ibu hamil

Submitted: 30-06-2025

Accepted: 10-07-2025

Published: 14-07-2025

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologi, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (*Emesis Gravidarum*) (Sarwinanti dan Istiqomah, 2019).

Mual dan muntah pada kehamilan merupakan hal yang sering terjadi pada wanita yang hamil muda. Hingga 80% dari semua wanita hamil mengalami keluhan mual dan muntah selama kehamilan mereka. Serangan awal mual dan muntah selama kehamilan yang biasa terjadi adalah antara 4 dan 8 minggu kehamilan dan terus berlanjut hingga 14-16 minggu kehamilan. Sebagian besar wanita hamil mengalami gangguan kenyamanan disebabkan mual dan muntah. Mual dan muntah selama kehamilan mempunyai dampak merugikan pada kehidupan keluarga, sosial dan profesi wanita (Sunaini, *et al*, 2022).

*Emesis Gravidarum* dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu hamil, salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Dampak lain dari *emesis gravidarum* yaitu dapat mengakibatkan kehilangan berat badan sekitar 5% karena cadangan karbohidrat, protein dan lemak terpakai untuk energi (Mariantari, Lestari *et al*, 2014).

*Peppermint* mempunyai kandungan yang dapat menanggulangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil, beberapa kandungan yang ada pada *peppermint* diantaranya adalah 50% *menthol* dan sekitar 10%-30% *methone*. Efek karnimatif dan antispasmodic adalah efek yang dihasilkan dari *peppermint*, dimana kandungannya bekerja secara khusus di saluran pencernaan, diempedu, dan memiliki efek farmakologis. Minyak esensial adalah komponen yang penting dalam aromaterapi, bisa berpengaruh untuk merangsang sistem limbik yang mempengaruhi dalam mengatur emosi, memori adrenal, kelenjar hipofise, hipotalamus, dan keseimbangan hormon. (Zurida, 2018).

Berdasarkan penjabaran diatas sehingga dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk edukasi mengenai pemberian aromaterapi peppermint dalam mengurangi keluhan mual muntah. Pengabdian masyarakat dilakukan guna memberikan pemahaman tentang aroma terapi peppermint untuk ibu hamil terkhususnya ibu hamil trimester I yang memiliki keluhan mual muntah agar bisa melakukan secara mandiri dirumahnya. Lokasi pengabdian masyarakat dilakukan di Poskesdes Bunga Karang. Identifikasi masalahnya, masih begitu banyak ibu hamil yang mengalami mual muntah terutama ibu hamil trimester I. Hal itu disebabkan perubahan hormon yang dialami ibu hamil sehingga menyebabkan keluhan mual muntah dan ibu hamil masih belum begitu memahami manfaat aromaterapi peppermint dan tidak mengetahui bagaimana cara pemberian aromaterapi yang benar. Solusi dari permasalahan tersebut adalah menyelenggarakan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat pemberian aromaterapi pappermint pada ibu hamil.

## METODE

Kegiatan ini telah dilaksanakan di Poskesdes Bunga Karang. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester I di Poskesdes Bunga Karang. Peserta pada pengabdian ini

mempertimbangkan pada prioritas kebutuhan peserta serta kuota. Undangan akan disampaikan dengan koordinasi bersama tim Penyuluh di Poskesdes Bunga Karang. Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi:

1. Menampilkan Power Point yang di presentasikan mengenai materi mengenai manfaat pemberian aromaterapi pappermint pada ibu hamil dalam menangani keluhan mual muntah dan meningkatkan pengetahuan ibu.
2. Lefleat : membagikan lefleat tentang cara pemberian aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan beberapa langkah meliputi:

1. Persiapan: koordinasi bersama mitra, persiapan alat, bahan, undangan serta administrasi.
2. Pelaksanaan: penyuluhan dilakukan melalui presentasi materi power point, dan pembagian lefleat.
3. Evaluasi dan tindak lanjut: pembagian kuesioner dan dilakukan tanya jawab.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 22 ibu hamil trimester I yang mengalami keluhan mual muntah yang berada di Poskesdes Bunga Karang. Peserta yang hadir begitu antusias yang ditandai dengan memperhatikan pada materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi peserta yang begitu aktif dalam mengisi kuesioner yang diberikan. Acara pengabdian dilaksanakan pada hari Selasa, 12 November 2024 di Poskesdes Bunga Karang. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Yang pertama tim pengabdian bertemu secara langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan pengenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai cara pemberian aromaterapi peppermint untuk ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada ibu guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada ibu.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pemberian Aromaterapi Peppermint

Harapan setelah tim memberikan sosialisasi tentang pemberian aromaterapi peppermint bertujuan agar ibu hamil dapat mengetahui dan memahami apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar ibu hamil mengetahui manfaat aromaterapi peppermint dalam mengurangi keluhan mual muntah. Dalam proses memberikan edukasi tim pengabdian

mengharapkan ibu hamil mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan aromaterapi peppermint dan dapat mengimplementasikannya manfaat aromaterapi peppermint dalam mengurangi keluhan mual muntah ibu hamil trimester I.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang pemberian aromaterapi peppermint dalam mengurangi keluhan mual muntah ibu hamil trimester I di Poskesdes Bunga Karang berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai manfaat aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah. Tapi untuk aromaterapi dalam mengurangi keluhan mual muntah tidak hanya peppermint, sehingga diperlukan sosialisasi yang berkelanjutan tentang aroma terapi lain yang bisa mengurangi keluhan mual muntah ibu hamil trimester I oleh pihak Poskesdes terkait dan pihak lainnya sehingga ibu memiliki pengetahuan cukup kemudian ibu hamil mampu melakukan pemberian aromaterapi secara mandiri.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus STIKES Abdurahman Palembang khususnya Yayasan, Pimpinan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Kepala LPPM STIKES Abdurahman Palembang, Kepada Poskesdes Bunga Karang serta semua responden yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arantika meidiya, dan Fatimah, 2019. *Patologi kehamilan*. Yogyakarta : pustaka baru press.
- Ayubbana & Hasanah, 2021. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya*
- Dartiwen dan Yati Nurhayati. 2019. *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta : CV ANDI.
- Kartikasari, 2017. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi*.
- Munir, 2022. Pengetahuan dan tingkat pendidikan ibu hamil tm i dan ii terhadap konsumsi sari ekstrak jahe dalam mengurangi *hiperemesis gravidarum*
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi penelitian kesehatan*. Cetakan ketiga. Jakarta: PT rineka cipta.
- Rahayuningsih, 2020. *Aplikasi Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*
- Rahayuningsih, T. (2020). *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo The Effectiveness Of Giving Peppermint Aromaterapy With The Problem Of Nausea And Vomiting In Trimester I Pregnant Women In Sukoharjo Village*. 7(2), 169–176.
- Rasida Ning Atiqah, 2020. *Kupas tuntas hyperemesis gravidarum*. Jakarta : one peach media.
- Rizkia Amelia, 2018. "Efektifitas Aromaterapi Peppermint inhalasi terhadap mual dan muntah." *Universitas aisyiyah Yogyakarta*, 2018. Diperoleh tanggal 12 Desember 2023

- Sari, Desria, Elsa & Zuraida. 2017. *Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017*.
- Sarwinanti Dan Istiqomah, N. A. (2019), *Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah, 15(2), 185-195.
- Sebayang, W., Ramadhani, C. T., & Siregar, R. A. (2021). *Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Muntah Dalam Kehamilan ( Systematic Riview )*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 7(2), 65–68.
- Septi, dkk. 202. *Emesis gravidarum* dengan akupresur. Pekanbaru : taman karya.
- Sunaini, *et all*, *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum*
- Sutanto, Andina Vita dan Yuni Fitriana. 2017. *Asuhan pada kehamilan*. Yogyakarta : pustaka baru.
- Tanjung & Nasution, 2020. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya*
- Tanjung, W. W., & Nasution, E. Y. *Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I Akademi Kebidanan Darmas Padang sidimpuan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA ), 3(1), 100–103. 2020.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). *Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara* Jurnal Smart Kebidanan, 6(1), 42.
- Yanti. (2017). *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Bandung: PT.Refika Aditama  
[http://www.who.int/nutrition/publications/globaltarget2025.policybrief\\_lbwt/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/globaltarget2025.policybrief_lbwt/en/)
- Yuliani, Diki Retno, dkk. 2021. *Asuhan Kehamilan*. Jakarta : Yayasan Kita Menulis