

**PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT*
TERHADAP KEJADIAN MUAL DAN MUNTAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI PUSKESMAS MLATI II SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
AGNES WIDDYA ANDRIANI
201310201072**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT*
TERHADAP KEJADIAN MUAL DAN MUNTAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI PUSKESMAS MLATI II SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

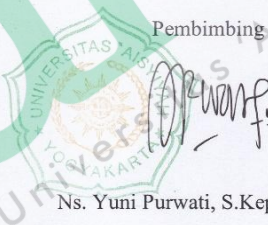
Disusun oleh:
AGNES WIDDYA ANDRIANI
201310201072

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pada tanggal:
2 September 2017

Pembimbing

Ns. Yuni Purwati, S.Kep., M.Kep.



PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* TERHADAP KEJADIAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS MLATI II SLEMAN YOGYAKARTA¹

Agnes Widdy Andriani², Yuni Purwati³

INTISARI

Latar Belakang: 80% wanita hamil yang mengalami mual muntah terjadi pada trimester I kehamilan dan 2% ibu hamil pada trimester 1 mengalami masalah mual dan muntah yang berat sehingga diperlukan perawatan medis. Mual dan muntah yang berkelanjutan dapat menimbulkan gangguan fungsi umum alat vital (ginjal dan liver) dan kematian. Selain itu menyebabkan ibu kekurangan nutrisi sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin. Penatalaksanaan nonfarmakologi mual dan muntah pada masa kehamilan dapat menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang dapat digunakan berasal dari jenis sitrus yaitu *peppermint* karena mengandung efek karimatif antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II.

Metode Penelitian: Jenis penelitian eksperimen ini dengan rancangan *One Group Pre test-Post test*. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian dianalisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil Penelitian: Tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori berat sebanyak 9 orang (60%). Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%). Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh *p-value* 0,001.

Simpulan: Ada pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II.

Saran: Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah dianjurkan menggunakan aromaterapi *peppermint* untuk mengurangi kejadian mual dan muntah sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis.

Kata kunci: mual dan muntah, aromaterapi *peppermint*

Kepustakaan: 37 buku (2002-2015), 1 skripsi (2016), 15 jurnal (2007-2016), 4 website (2013-2016)

Halaman: xi, 86 halaman, 2 gambar, 9 tabel, 14 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³Dosen PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

**THE IMPACT OF PEPPERMINT AROMATHERAPY TO NAUSEATED
AND VOMITTING OCCURENCES ON TRIMESTER I PREGNANT
WOMEN AT MLATI II PRIMARY HEALTH CENTER SLEMAN
YOGYAKARTA¹**

Agnes Widdy Andriani², Yuni Purwati³

ABSTRACT

Background: 80% pregnant women experience nauseated and vomiting in their trimester I pregnancy, and 2% trimester I pregnant women experience severe problem of nauseated and vomiting that needs medical treatment. Continuous nauseated and vomiting can trigger the disturbance of vital organs general functions (kidney and liver) even lead to death. Besides, it can cause malnutrition of the pregnant women, so it can hamper fetus' growth and development. Non-pharmacological care on nauseated and vomiting during pregnancy can use aromatherapy. The aromatherapy that can be used comes from citrus type such as peppermint since it contains carminative antispasmodic impact that works in ileum of the digestion system.

Objective: The objective of the study was to investigate the impact of peppermint aromatherapy to nauseated and vomiting on trimester I pregnant women at Mlati II Primary Health Center.

Method: The study employed *one group pre test – post test*. The samples were derived by using *purposive sampling* with 15 trimester I pregnant women at Mlati II Primary Health Center Sleman Yogyakarta. The instrument of the study used questionnaire. The result of the study was analyzed by using *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Result: The rate of nauseated and vomiting before being given peppermint aromatherapy on trimester I pregnant women at Mlati II Primary Health Center was mostly in severe category with 9 respondents (60%). The rate of nauseated and vomiting after being given treatment of peppermint aromatherapy on trimester I pregnant women at Mlati II Primary Health Center was in mild category with 8 respondents (53.3%). The result of *Wilcoxon Sign Rank Test* obtained p-value 0.001.

Conclusion: There was impact of peppermint aromatherapy to nauseated and vomiting on trimester I pregnant women at Mlati II Primary Health Center.

Suggestion: It is expected that pregnant women who have nauseated and vomiting use peppermint aromatherapy to decrease nauseated and vomiting, so it can decrease the use pharmacological therapy.

Keywords: nauseated, vomiting, peppermint aromatherapy

References: 37 books (2002-2015), 1 thesis (2016), 15 journals (2007-2016), 4 websites (2013-2016)

Page Numbers : 86 pages, 2 figures, 9 tables, 14 appendices

¹ Thesis Title.

² Student of Nursing School, Health Sciences Faculty, 'Aisyiah University of Yogyakarta.

³ Lecturer of Health Sciences Faculty, 'Aisyiah University of Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang dapat diikuti proses patologis yang akan mengancam keadaan ibu maupun janinnya (Hutahaean, 2009).

Masa kehamilan dapat terjadi masalah-masalah yang tidak diinginkan oleh seorang ibu (Pudiastuti, 2012). Trimester I keluhan yang muncul meliputi mual dan muntah, hipersalivasi, pusing, mudah lelah, dada terasa terbakar (heartburn), peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi dan keluhan psikologis (Irianti, et al 2013).

Mual adalah perasaan yang tidak menyenangkan terkait merasa sakit atau mendorong untuk muntah, sedangkan muntah adalah pengeluaran isi lambung melalui mulut akibat spasme otot tidak sadar (Tharpe, Farley & Jordan, 2014). Mual dan muntah terjadi pada 60-80% ibu hamil pertama (primigravida) dan 40-60% pada ibu multigravida (Solikhah, 2011).

Mual dan muntah terus menerus akan menimbulkan komplikasi pada ibu dan janinnya. Kondisi ibu akan kekurangan nutrisi dan cairan sehingga keadaan fisik ibu menjadi lemah dan lelah, dapat pula mengakibatkan gangguan asam basa, *pneumoni aspirasi*, robekan *mukosa esofagus*, kerusakan hepar dan kerusakan ginjal. Sedangkan, kondisi janin pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat karena nutrisi yang tidak terpenuhi (Setiawan 2007, dalam Anasari, 2012). Selain itu, mual muntah yang berkelanjutan dapat menimbulkan gangguan fungsi alat-alat vital (ginjal dan hati) dan menimbulkan kematian (Manuaba, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian Depkes RI (2009) mengungkapkan bahwa >80% wanita hamil mengalami rasa mual dan muntah. Kejadian *Hiperemesis gravidarum* juga banyak terjadi di Asia seperti di China, 0,9%, Pakistan 2,2%, dan Turki 1,9%. *Hiperemesis gravidarum* juga terjadi di Indonesia dengan angka kejadian mulai dari 1% hingga 3% dari seluruh kehamilan (Aril, 2012).

Presentase ibu hamil resiko tinggi dengan *hiperemesis gravidarum* berat yang dirujuk dan mendapatkan pelayanan kesehatan lebih lanjut sebesar 20,44%. Provinsi dengan presentase tertinggi adalah provinsi Sulawesi Tengah (96,53%) dan di Yogyakarta (76,60%) sedangkan yang terendah adalah provinsi Maluku Utara (3,66%) dan Sumatera Selatan (3,81%) (Profil Kesehatan Indonesia, 2003).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan pemberian obat antiemetik, antihistamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara akupuntur, aromaterapi, pendekatan nutrisi, terapi manipulatif, dan pendekatan psikologis (Tiran, 2008).

Penggunaan terapi komplementer relatif mudah, relatif murah, efektif mengurangi mual dan muntah, menarik dan dapat diterima pasien (Hewitt dan Watts, 2009, dalam Supatmi 2015). Aromaterapi yang dapat digunakan berasal dari jenis sitrus yaitu *peppermint* (Tiran, 2008).

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 (Tiran, 2008 dalam Pawitasari, Utami, dan Rahmalia 2014). Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu melalui sistem sirkulasi dan sistem penciuman (Primadiati, 2001).

Hasil penelitian Santi (2013) mengatakan bahwa ibu yang mengalami mual muntah sebelum diberikan aromaterapi mengalami mual muntah dalam sehari sebanyak 3-4 kali merasakan mual paling sedikit 1 kali/hari dan terbanyak 8 kali/hari. Sebagian besar (61,0%) responden mengalami mual ringan, sedangkan setelah diberikan aromaterapi mengalami mual muntah dalam sehari sebanyak 1-2 kali, dan paling rendah tidak ada yang mengalami mual serta terbanyak 4 kali/hari. Hanya setengah (58,5%) dari responden mengalami mual ringan. Hasil penelitian ada pengaruh aromaterapi blended peppermint dan ginger oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Mlati II didapatkan ibu hamil yang mengeluhkan mual muntah pada ibu hamil trimester I sebanyak 20 orang. Lima belas ibu hamil tersebut tidak pernah memakai aromaterapi untuk mengatasi mual dan muntah. Penderita mual dan muntah belum melakukan pengobatan secara optimal. Mereka masih mengandalkan obat dari Puskesmas bahkan ada yang tidak melaporkan ke tim medis keluhan tersebut. Penderita mual dan muntah ini belum mengetahui aromaterapi *peppermint* dapat digunakan sebagai obat

alternatif mengurangi mual dan muntah. Hal inilah yang membuat peneliti melakukan penelitian di Puskesmas tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh romaterapi *peppermint* terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre eksperimen* dengan desain *One Group Pre test–Post test*.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*, sampel penelitian ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 responden.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta 28 Juli 2017. Instrument penelitian dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Variabel kejadian mual dan muntah dikumpulkan melalui jumlah nilai kuesioner INVR. Skala yang digunakan dalam kuesioner untuk variabel mual dan muntah yaitu skala *Likert*. Skala ini berupa sederet pernyataan tentang obyek yang sesuai dengan penelitian secara berurutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 28 Juli 2017 di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya “Pengaruh

Aromaterapi *Peppermint* terhadap Kejadian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimestet I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta”.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan, Pendidikan, Paritas. Umur dan Usia Kehamilan Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II.

Karakteristik	Frekuensi	%
Pekerjaan		
Bekerja	9	60,0
Tidak bekerja	6	40,0
Jumlah	15	100
Pendidikan		
SD	1	6,7
SMP	0	0
SMA	12	80,0
Perguruan Tinggi	2	13,3
Jumlah	15	100
Paritas		
Primipara	9	60,0
Multipara	6	40,0
Jumlah	15	100
Umur		
20-30 tahun	12	80,0
31-35 tahun	3	20,0
Jumlah	15	100
Usia kehamilan		
0-6 minggu	6	40,0
7-12 minggu	9	60,0
Jumlah	15	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berstatus bekerja sebanyak 9 orang (60%). Pendidikan responden sebagian besar SMA sebanyak 12 orang (80%). Paritas responden sebagian besar adalah primipara sebanyak 9 orang (60%). Umur responden sebagian besar adalah 20-30 tahun sebanyak 12 orang (80%). Usia kehamilan responden sebagian besar adalah 7-12 minggu sebanyak 9 orang (60%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat

Tingkat mual dan muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak mual dan muntah	0	0
Ringan	6	40,0
Sedang	9	60,0
Jumlah	15	100

Mual dan Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi *Peppermint* pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II.

Tabel 2 menunjukkan tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori berat sebanyak 9 orang (60%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Mual dan Muntah Setelah Diberikan Aromaterapi Peppermint pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II

Tingkat mual dan muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak mual dan muntah	0	0
Ringan	8	53,3
Sedang	7	46,7
Berat	0	0
Jumlah	15	100

Tabel 3 menunjukkan tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%).

Tingkat mual dan muntah sebelum perlakuan	Tingkat mual dan muntah setelah perlakuan				Total	
	Ringan		Sedang		f	%
	f	%	f	%	f	%
Sedang	6	40,0	0	0	6	40,0
Berat	2	13,3	7	46,7	9	60,0
Total	8	53,3	7	46,7	15	100

Tabel 4. Tabulasi Silang Tingkat Mual dan Muntah Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Peppermint.

Tabel 4 menunjukkan ibu hamil sebelumnya mengalami mual dan muntah kategori sedang, sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* sebagian besar mengalami mual dan

muntah kategori ringan sebanyak 6 orang (40%). Ibu hamil yang sebelumnya mengalami mual dan sebagian besar mengalami mual dan muntah kategori sedang sebanyak 7

muntah kategori berat, sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* orang (46,7%).

Tabel 4. Hasil Uji Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II.

		N	Mean ranks	Sum of ranks	Z	p-value
Mual dan muntah setelah-	Negatif ranks	15	8,00	120,00	-3,427	0,001
Mual dan muntah sebelum	Positif ranks	0	0,00	0,00		
	Ties	0				
	Total	15				

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* seperti disajikan pada tabel 4 diperoleh *p-value* sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$, artinya ada pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap mual dan muntah pada ibu

hamil trimester I di Puskesmas Mlati II.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kejadian mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori berat sebanyak 9 orang (60%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Umbhoh (2014) yang menyimpulkan kejadian hiperemesis gravidarum di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa sebagian besar kategori tinggi.

terhadap kejadian mual dan muntah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armilah, (2010) yang mengungkapkan bahwa ibu yang bekerja lebih besar risikonya terhadap kejadian *hiperemesis gravidarum* dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Sedangkan pekerjaan yang berisiko tinggi antara lain adalah pelayan toko, pelayan departement store, pekerja kantor, karyawan pabrik, petani (Ismail, 2010 dalam Anasari, 2012).

Umur ibu hamil dalam penelitian ini sebagian besar adalah 20-30 tahun sebanyak 12 orang (80%). Penelitian yang dilakukan Misbah (2014) menunjukkan bahwa ibu hamil yang berumur 20-35 tahun paling banyak menderita hiperemesis gravidarum dibandingkan yang tidak mengalami hiperemesis gravidarum.

Kejadian mual dan muntah juga dapat dipengaruhi oleh faktor paritas ibu hamil yang sebagian besar primipara sebanyak 9 orang (60%). Hal ini sesuai dengan pendapat Winkjosastro, (2007) yang mengungkapkan bahwa ibu primigravida belum mampu beradaptasi terhadap hormon estrogen dan *khoriolik gonadotropin*. Peningkatan hormon ini membuat kadar asam lambung meningkat, hingga muncullah keluhan rasa mual.

Status ibu yang sebagian besar bekerja sebanyak 9 orang (60%) juga bisa berpengaruh

Keluhan ini biasanya muncul di pagi hari saat perut ibu dalam keadaan kosong dan terjadi peningkatan asam lambung.

Hasil ini didukung oleh penelitian Umbroh (2014) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara paritas dengan kejadian *Hiperemesis Gravidarum* pada Ibu Hamil di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa Induk.

Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Marlina (2016) yang menunjukkan rata-rata frekuensi hiperemesis gravidarum pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru sebelum pemberian permen *mint* dan saat pemberian permen *mint* mengalami penurunan.

Mual dan muntah ringan setelah diberikan aromaterapi terbanyak pada usia 20-30 tahun sebanyak 6 orang (40%) dan paritas multipara sebanyak 6 orang (40%). Sedangkan mual dan muntah sedang terbanyak pada usia 20-30 tahun sebanyak 6 orang (40%) dan paritas primipara sebanyak 7 orang (46,7%).

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh p -value sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$, artinya ada pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II. Hasil penelitian ini sesuai dengan Yantina et al (2016) yang menemukan adanya pengaruh pemberian *essensial oil peppermint* terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan analisis menggunakan GC–MC (*Gas*

Chromatography–Mass

Spectrometry) mengandung 5 komponen berfungsi sebagai anti mual muntah. Komponen tersebut diantaranya yaitu Limonene (5,96%), *cis-Dihydrocarvone* (19,19%), *Pulegone* (13,30%), *Carvone* (42,53%), β -*Caryophyllene* (6,78%) (Najaran et al., 2013).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak *essensial* memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak *essensial* dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan Runiari (2010).

Hasil penelitian ini juga didukung pendapat Alankar (2009) yang mengatakan *peppermint* memiliki berbagai manfaat terapeutik yaitu analgesik, anestesi, antiseptik, astrigent, karminatif, dekongestan, ekspektoran, yang menenangkan, stimulant, perut, penyakit inflamasi, ulkus dan perut masalah seperti mual dan muntah. Menurut Tiran (2008) *peppermint* telah lama dikenal memberi karminatif dan atispasmodik, secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi

peppermint pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori berat sebanyak 9 orang (60%).

2. Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%).
3. Ada pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II, ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* $0,001 < 0,05$.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Profesi Keperawatan Perawat hendaknya memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat aromaterapi *peppermint* dan menyarankan ibu hamil untuk menggunakan aromaterapi *peppermint* sebagai terapi alternative untuk mengurangi kejadian mual dan muntah saat kehamilan.
2. Bagi Puskesmas Mlati II Puskesmas Mlati II agar menggunakan aromaterapi *peppermint* sebagai terapi alternative untuk mengurangi mual dan muntah.
3. Bagi Ibu Hamil Mual dan Muntah Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah hendaknya menggunakan aromaterapi *peppermint* untuk mengurangi kejadian mual dan muntah sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis.
4. Bagi Peneliti Lain Peneliti selanjutnya dapat menggunakan aromaterapi *peppermint* dengan dosis yang

berbeda-beda atau membandingkan efektivitas aromaterapi *peppermint* dengan aroma terapi yang lain. Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan waktu di luar jam kerja untuk mengukur mual dan muntah agar lebih efektif serta mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alankar, S. (2009). *A Review On Peppermint Oil. Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*. Volume 2, Issue 2, April – June, 2009.
- Anasari, T. (2012). Beberapa Determinan Penyebab Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Purwokerto Tahun 2009-2011. *Jurnal Involusi Kebidanan*. 2 (4). 63.
- Aril, C.Y.A. (2012). Hubungan Antara Karakteristik Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Ujungberung Pada Periode 2010-2011. Retrieved Februari 25, 2017, from HYPERLINK "<http://elibrary.unisba.ac.id/files2/Skr.12.00.10854.pdf>" <http://elibrary.unisba.ac.id/files2/Skr.12.00.10854.pdf>.
- Armilah. (2010). *Hubungan Umur Ibu dan Pekerjaan Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarum* di RS Islam Kustati Surakarta Tahun 2009.

- Hutaean, S. (2009). *Asuhan Keperawatan Dalam Maternitas & Ginekologi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Hartiningtyaswati, S., & Anggraini, Y. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Manuaba. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Marlina, H. (2016). Manfaat Permen Jahe dan Permen Mint Dalam Mengatasi *Hiperemesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Skripsi*. Program Studi (S1) Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru.
- Misbah, N (2014). *Hubungan Paritas dan Umur Ibu dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Adjidarmo Rangkasbitung 2011*. *Jurnal Kebidanan*.
- Najaran, T. Z., Talasaz-Firoozi, E., Nasiri, R., Jalali, N., & Hassanzadeh, M. K. (2013). Antiemetic activity of volatile oil from *Mentha spicata* and *Mentha × piperita* in chemotherapy-induced nausea and vomiting. *ecancermedicalscience*,7.
- Parwitasari, D. C., Utami, S., Rahmalia. S. (2014). Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil. hlm 2.
- Pudiastuti, R. D. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal dan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Runiari, N. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Santi, R.D (2013). Pengaruh Aromaterapi Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban, *Jurnal Sain Med*. 5 (2). 52-55.
- Solikhah, U. (2011). *Asuhan Keperawatan: Gangguan Kehamilan, Persalinan, an Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tharpe, N. L., Farley, L. C., & Jordan, R. G. (2014). *Clinical Practice Guidelines for Midwifery & Women's Health*. Burlington: Kevin Sullivan.
- Tiran, D. (2008). *Mual dan Muntah Kehamilan: Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Umboh , H. S., Mamuaya, T., & Lumy, F. S. (2014). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa*. *Jurnal Kebidanan*. 2 (2). 30.
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Yantina, Y. (2016). 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, *Jurnal Kebidanan* 2 (4). 194-199.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta