

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis selama kehamilan terjadi ketidaknyaman yang merupakan akibat dari proses adaptasi fisiologis sistem tubuh ibu terhadap kehamilannya. Ketidaknyaman yang masih dalam batas normal dapat berubah menjadi tidak normal sebab ketidaksiapan ibu menjalani kehamilannya Ibu hamil yang sehat akan berdampak pada perkembangan janin yang maksimal. Persiapan persalinan juga dimulai sejak kehamilan (Fitriani et al., 2022).

Kehamilan mengakibatkan perubahan pada fisik, kesehatan mental, psikologis pada lingkungan, sosial budaya dan ekonomi. Kehamilan diikuti dengan rasa ketidaknyamanan yang biasa dialami ibu hamil saat trimester pertama yaitu mual dan muntah (Sihaloho et al., 2024). Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Perubahan hormon - hormon inilah yang diduga menyebabkan timbulnya gejala pusing, mual, dan muntah terutama pada trimester pertama (Agustin et al., 2024).

Mual dan muntah merupakan gejala normal yang umum terjadi pada ibu hamil pada trimester pertama. Ibu hamil mengalami mual dan muntah yang biasanya terjadi saat bangun tidur di pagi hari (*morning sickness*), namun bisa

juga terjadi pada siang atau malam hari. Bagi ibu hamil trimester pertama, mual dan muntah terjadi pada minggu ke - 9 hingga ke - 10 kehamilan, dengan puncak gejala antara minggu ke - 11 dan ke - 13 (Nurwiyani et al., 2024).

Dampak mual muntah pada beberapa ibu hamil yang gejalanya parah akan mengakibatkan hiperemesis gravidarum. Insidensi terjadinya kasus hiperemesis gravidarum sebesar 0,8% sampai 3,2% dari seluruh kehamilan atau sekitar 8 sampai 32 kasus per 1000 kehamilan (Ermawati & Noviyani, 2024). WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa emesis gravidarum sedikitnya mencapai 14% dari seluruh kehamilan di dunia. Angka kejadian Emesis gravidarum di Indonesia dari 2.203 kehamilan (Miranti et al., 2024). Insidensi terjadinya kasus hiperemesis gravidarum sebesar 0,8% sampai 3,2% dari seluruh kehamilan atau sekitar 8 sampai 32 kasus per 1000 kehamilan. Menurut *World Health Organization* (WHO) dari seluruh kehamilan di dunia, sekitar 12,5 % dari sejumlah kehamilan di dunia dengan sejumlah kejadian yang beragam meliputi 10,8 % di China, 2,2 % di Pakistan, 1,9% di Turki, 0,9% di Norwegia, 0,8% di Kanada, 0,5% di California, dan 0,3% di Swedia. Menurut Munir, sejumlah 14,8% ibu hamil di Indonesia mengalami Hiperemesis Gravidarum. Angka Kematian Ibu yang disebabkan oleh Hiperemesis Gravidarum di Provinsi Bangka Belitung Tahun 2021 sejumlah 2,85% dari kematian Ibu di Provinsi Bangka Belitung. Di Kota Pangkalpinang pada tahun 2021, jumlah kematian ibu mencapai 9 orang, 1 orang diantaranya karena dehidrasi yang disebabkan oleh Hiperemesis Gravidarum (Ermawati & Noviyani, 2024). Angka kejadian

Hiperemesis Gravidarum berdasarkan data dari rekam medik RSUD Rokan Hulu terdapat 480 orang ibu hamil dari bulan Januari 2015–April 2016 yaitu 196 orang ibu hamil mengalami Hiperemesis Gravidarum (Andria, 2017).

Secara psikologis, mual dan muntah selama awal kehamilan mempengaruhi 80% ibu hamil sehingga mengakibatkan penurunan jumlah cairan elektrolit dalam tubuh ibu hamil. Hal ini juga mengakibatkan hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang akan mempengaruhi gangguan perkembangan janin, gangguan nutrisi, dehidrasi dan penurunan berat badan ibu hamil. Dehidrasi pada ibu hamil yang akan berakibat pada janin yaitu abortus, berat bayi lahir rendah dan kelahiran prematur (Ermawati & Noviyani, 2024). Salah satu komplikasi akibat kehamilan adalah hiperemesis gravidarum yang merupakan mual dan muntah berlebihan selama masa hamil. Muntah yang membahayakan ini dibedakan dari *morning sickness* normal yang umum dialami wanita hamil karena intensitasnya melebihi muntah normal dan berlangsung selama trimester pertama kehamilan. Hiperemesis gravidarum mual muntah yang terjadi lebih dari 10 kali sehari yang dapat membahayakan kekurangan cairan dan nutrisi, penurunan berat badan (lebih dari 5% berat badan awal), atau gangguan elektrolit, sehingga mengganggu aktivitas sehari - hari dan membahayakan janin dalam kandungan (Prihatini et al., 2024).

Emesis gravidarum dapat diatasi dengan non farmakologis dengan akupresur, aromaterapi lemon, yoga dan salahsatunya menggunakan aromaterapi *papermint*, aromaterapi *pappermint* memiliki tingkat keharuman yang sangat

tinggi, aroma yang dingin menyegarkan dan bau mentol yang mendalam. Emesis gravidarum dapat berkurang dengan menghirup aromaterapi *peppermint*. Keunggulan *peppermint* adalah mengandung minyak essensial *menthol* dan *menthone* yang mampu mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah (Marliani, 2024).

Peppermint juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu *menthol* yang memiliki efek anastesi ringan untuk meringankan kejang perut atau kram. Daun mint juga memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah dan memperlancar sistem pencernaan. daun *mint* mengandung *menthol* yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun *mint* mengandung minyak atsiri yaitu *menthol* yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Alifah & Sugiantini, 2024).

Berdasarkan pengamatan penulis, di Praktik Mandiri Bidan Nurhidayah, masih banyak dijumpai ibu hamil dengan mual muntah fisiologis. Oleh sebab itu, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pemberian

Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah?”.

C. Tujuan Penelitian

1) Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah.

2) Khusus

a) Untuk mengetahui frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi *Peppermint* dengan Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah.

b) Untuk mengetahui frekuensi mual muntah sesudah diberikan aromaterapi *Peppermint* dengan Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah.

c) Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* dengan Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Hamil Trimester I

Memberikan serta menambah ilmu dan wawasan tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah.

2. Bagi PMB Nurhidayah

Memberikan serta menambah ilmu dan wawasan tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah.

3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Memberikan informasi untuk kegiatan proses pembelajaran mengenai Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di PMB Nurhidayah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Judul	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Pengaruh pemberian aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I	Tujuan penelitian ini adalah menganalisis Pengaruh pemberian aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap intensitas mual muntah ibu hamil TM 1 di Polindes Nepa Kabupaten Sampang Madura.	Desain penelitian bersifat analitik yang mengambil sampel dengan Teknik <i>non probability sampling</i> dan cara pengambilan responden menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Dan uji pada penelitian menggunakan SPSS dengan analisis uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil dari penelitian dengan menunjukkan nilai signifikan 0,001, bahwa aromaterapi <i>peppermint</i> memiliki pengaruh terhadap intensitas mual muntah dan menurunkan kategorinya dari sedang menjadi ringan	Untuk mengetahui Pengaruh aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap mual muntah yang ibu hamil	Uji penelitian yang digunakan adalah uji Wilcoxon sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji T - Test
Pengaruh Pemberian Aromaterapi <i>Peppermint</i> Dan Jahe (Ginger) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Bersalin Bella Tiara Abimayu	Tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi <i>peppermint</i> dan jahe (ginger) terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Klinik Bersalin	Metode penelitian ini menggunakan study case literature review	Hasil dalam penelitian tingkat efektifitas terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I terlihat lebih efektif pada ibu hamil dengan pemberian aromaterapi <i>peppermint</i>	Untuk mengetahui Pengaruh aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap mual muntah yang ibu hamil	Metode pada penelitian menggunakan <i>study case literature review</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Tinjauan Teori

1. Kehamilan

a. Definsi Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses yang diawali dengan penyatuan spermatozoa dan ovum (fertilisasi) dan dilanjutkan dengan implantasi hingga lahirnya bayi yang lamanya berkisar 40 minggu (Wardani & Herlina, 2022). Kehamilan merupakan hasil reproduksi dari manusia yang membutuhkan perhatian khusus agar mendapatkan kehamilan yang sehat. Masa kehamilan akan terjadi perubahan - perubahan baik fisik maupun psikologis. Hal tersebut akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan hingga menimbulkan beberapa komplikasi (Setiyowati et al., 2024).

b. Tanda dan Gejala Kehamilan (Ramadhaniati & Reflisiani, 2023)

1) Tanda-tanda presumtif / dugaan hamil

- a) Amenore/ tidak mengalami menstruasi sesuai siklus
- b) Mual dan muntah (nausea dan vomiting)
- c) Pusing
- d) Sering buang air kecil
- e) Mengidam
- f) Pingsan

- g) Konstipasi/ obstipasi
 - h) Perubahan perasaan
 - i) Varises
- 2) Tanda-tanda kemungkinan hamil/ tidak pasti hamil
- a) Perut membesar
 - b) Uterus membesar
 - c) Tanda hegar
 - d) Tanda Chadwick (warna kebiruan pada servik, vagina dan vulva)
 - e) Tanda piscaeseck (pembesaran uterus ke salah satu arah sehingga menonjol jelas ke arah pembesaran tersebut)
 - f) Braxton Hicks (bila uterus diraba akan mudah berkontraksi)
 - g) Tes urin kehamilan (tes HCG) positif
- 3) Tanda pasti hamil
- a) Gerakan janin yang dapat dilihat atau di rasa atau diraba, juga bagian-bagian janin
 - b) Terdengar denyut jantung janin (DJJ)
 - c) Pada pemeriksaan USG terlihat adanya kantong kehamilan, atau gambaran embrio - Pada pemeriksaan rontgen terlihat tulang-tulang janin (>16 minggu)
- c. Fisiologi Kehamilan

Fisiologi kehamilan adalah seluruh proses fungsi tubuh pemeliharaan janin dalam kandungan yang disebabkan pembuahan sel telur oleh sel

sperma, saat hamil akan terjadi perubahan fisik dan hormon yang sangat berubah drastis (Selvianti & Zainal, 2020).

Kehamilan dimulai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Amelia & Cholifah, 2018) :

- 1) Fertilisasi atau pembuahan, yaitu bertemunya sel telur (ovum) wanita dengan sel sperma (spermatozoa) pria.

Gambar 2. 1 Fertilisasi



<https://mavink.com/explore/Stages-of-Human-Fertilization-Process>

- 2) Pembelahan sel pada hasil fertilisasi tersebut (zigot).

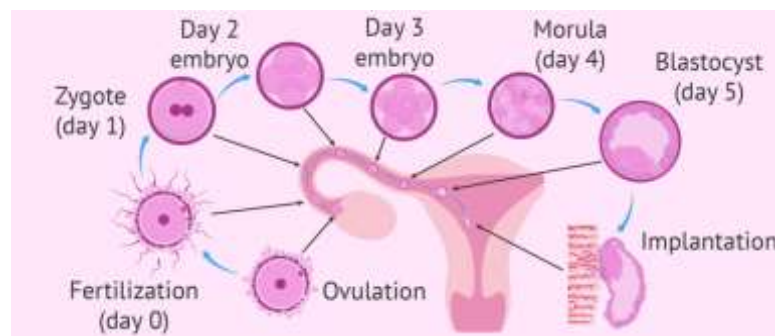
Gambar 2. 2 Pembelahan Zygot



<https://mavink.com/explore/Stages-of-Human-Fertilization-Process>

- 3) Nidasi atau implantasi zigot pada dinding saluran reproduksi. Pada keadaan normal, implantasi terjadi pada lapisan endometrium dinding kavum uteri.

Gambar 2. 3 Nidasi



<https://mavink.com/explore/Stages-of-Human-Fertilization-Process>

d. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester 1

Pada tiap trimester kehamilan, memiliki tahapan masing-masing. Perubahan anatomi, perubahan fisiologi maupun psikologi pada tiap trimester kehamilan mendapatkan respon yang berbeda-beda dari ibu hamil. Perubahan-perubahan tersebut terkadang menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan ibu hamil trimester 1 menurut (Fitriani et al., 2022) :

- 1) Emesis/mual muntah pada pagi hari
- 2) Sering BAK
- 3) Ngidam / pica

- 4) Kelelahan / fatigue
- 5) Keputihan
- 6) Keringat bertambah
- 7) Ptyalism (sekresi air ludah yang berlebihan)
- 8) Sakit kepala

2. Mual Muntah Ibu Hamil

a. Definisi Mual Muntah Ibu Hamil

Mual dan muntah merupakan gejala normal yang umum terjadi pada ibu hamil pada trimester pertama. Ibu hamil mengalami mual dan muntah yang biasanya terjadi saat bangun tidur di pagi hari (morning Sickness), namun bisa juga terjadi pada siang atau malam hari. Bagi ibu hamil trimester pertama, mual dan muntah terjadi pada minggu ke-9 hingga ke-10 kehamilan, dengan puncak gejala antara minggu ke-11 dan ke-13. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya mual dan muntah pada ibu hamil, antara lain perubahan hormon estrogen, progesteron, dan HCG (human kronik gonadotropin). Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron dapat mengganggu sistem pencernaan ibu hamil sehingga menyebabkan asam lambung meningkat dan menyebabkan mual dan muntah. Peningkatan hormon HCG secara tiba-tiba mempengaruhi lapisan lambung sehingga menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil. Oleh karena itu, hormon HCG mempunyai pengaruh besar terhadap terjadinya mual dan muntah yang disebabkan oleh ibu yang lemas, kulit yang buruk, gangguan aktivitas sehari-

hari, dan penurunan nafsu makan. Memberi makan ibu hingga berat badannya turun dapat menyebabkan ibu mengalami kekurangan gizi bahkan dehidrasi hingga kekurangan nutrisi sehingga membahayakan kondisi ibu dan janin. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menimbulkan dampak serius pada janin, antara lain aborsi, berat badan lahir bayi rendah, prematuritas dan kelainan neonatal (Nurwiyani et al., 2024).

Emesis gravidarum, meskipun merupakan kondisi fisiologis pada kehamilan, dapat menjadi patologis jika tidak ditangani dengan benar, sehingga perawatan yang tepat diperlukan untuk mencegah komplikasi serius. rekomendasi untuk mengintegrasikan aromaterapi sebagai bagian dari perawatan holistik bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester pertama, dengan mempertimbangkan efek positifnya terhadap kesejahteraan ibu dan janin (Nurwiyani et al., 2024).

b. Penatalaksanaan Mual Muntah Ibu Hamil

Penanganan mual muntah pada kehamilan antara lain yaitu farmakologis (vitamin B6, antistamin, fenotiazin dan kortikosteroid), nonfarmakologis (makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, makan-makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis dipagi hari, tidak merokok atau mengonsumsi minuman berakohol dan mengurangi stress, dan komplementer (akupunktur, minum *peppermint tea*, permen *peppermint*, aromaterapi jahe, *peppermint*, lemon dan mencoba *ginger tea*) (Agustin et al., 2024).

Selain upaya farmakologis, terdapat alternatif non farmakologis untuk mengurangi mual muntah saat kehamilan. Upaya tersebut diantaranya menghindari makanan berbau tajam maupun makanan yang pedas. Makan sedikit tapi sering, agar kadar gula darah dapat dipertahankan. Minum cukup agar dapat membantu mempertahankan cairan tubuh (Fitriani et al., 2022).

c. Pengukuran Mual Muntah

Kejadian tingkat mual dan muntah yang dialami ibu hamil dilakukan pengukuran sebelum dan setelah diberikannya aromaterapi lemon. Jenis-jenis pengukuran menggunakan *numerik rating scale* (NRS) rentang skala 0-10, dimana nilai 0 memiliki artian tidak mengalami mual dan muntah, nilai 1-3 masuk pada kategori ringan (mild) rasa mual dan muntahnya, lanjutnya pada nilai 4-6 moderate atau mual muntah sedang, kemudian 7-10 ialah mual muntah paling tinggi (Sholikhah et al., 2022).

Selain menggunakan Skor PUQE untuk menentukan derajat mual muntah juga bisa menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). *Numeric Rating Scale* (NRS) merupakan jenis instrument berupa skala pengukuran dapat digunakan untuk mengetahui tingkat nyeri dan dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keparahan mual. *Numeric Rating Scale* (NRS), adalah rentan skala 0-10 dengan angka nol tidak mual dan angka 10 muntah (Wulandari, 2021).

d. Hiperemesis Gravidarum

Hiperemesis gravidarum adalah suatu keadaan pada awal kehamilan yang ditandai dengan rasa mual muntah yang berlebihan dalam waktu *relative* lama. (Handayani et al., 2020). Dampak mual muntah pada beberapa ibu hamil yang gejalanya parah akan mengakibatkan hiperemesis gravidarum. Secara psikologis, mual dan muntah selama awal kehamilan mempengaruhi 80% ibu hamil sehingga mengakibatkan penurunan jumlah cairan elektrolit dalam tubuh ibu hamil. Hal ini juga mengakibatkan hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang akan mempengaruhi gangguan perkembangan janin, gangguan nutrisi, dehidrasi dan penurunan berat badan ibu hamil. Dehidrasi pada ibu hamil yang akan berakibat pada janin yaitu abortus, berat bayi lahir rendah dan kelahiran prematur (Ermawati & Noviyani, 2024).

3. Aromaterapi

a. Definisi Aromaterapi

Aromaterapi adalah salah satu pengobatan penyakit dengan menggunakan bau - bauan yang umumnya berasal dari tumbuh - tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak atsiri digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa (Leviana, 2021). Aromaterapi mempengaruhi tubuh manusia melalui dua sistem fisiologis, yaitu peredaran darah dan sistem penciuman, yang dapat memengaruhi aspek psikologis, ingatan, dan emosi seseorang. Essensial oil,

jenis aromaterapi, dapat membantu mengurangi depresi, kecemasan, dan sakit kepala (Simamora, 2024).

Manfaat dari aromaterapi adalah untuk meningkatkan kekebalan tubuh, meringankan pikiran dan mengurangi stres, membangkitkan semangat, dapat membersihkan racun dalam tubuh, peningkatan memori dalam jangka panjang, pencegahan rambut rontok, pengurangan eksim gatal, mencegah insomnia, pencegahan dingin dan flu pada balita, membersihkan udara dan menangkal kuman, sebagai analgesic dan salah satunya bisa mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Leviana, 2021).

Inhalasi atau penghirupan aromaterapi telah digunakan secara tradisional sejak dahulu kala untuk mengatasi gangguan saluran pernafasan. Metode yang paling umum digunakan adalah dengan meneteskan minyak esensial di dalam wadah air panas kemudian menutupi kepala dengan handuk sambil menghirup uap minyak tersebut selama beberapa menit. Pada saat menyelimuti kepala untuk menghirup uap aroma, mata harus tertutup untuk mencegah terjadinya iritasi pada lapisan bola mata. Secara umum, dosis minyak esensial yang digunakan adalah 4 tetes dalam campuran 1 - 2 liter air panas. Metode inhalasi hanya boleh digunakan maksimal selama 30 detik. Seandainya tidak timbul masalah pada pemakaian pertama, perpanjang lama pemakaian sampai satu menit untuk pemakaian selanjutnya. Demikian seterusnya sampai maksimal 3 - 5 menit. Cara ini biasanya terbagi menjadi inhalasi langsung dan inhalasi tidak langsung. Inhalasi langsung diperlukan

secara individu, dan inhalasi tidak langsung dilakukan secara bersama–sama dalam satu ruangan (Leviana, 2021).

b. Aromaterapi *Peppermint*

Aromaterapi *peppermint* merupakan aroma alami dari tumbuhan dan diketahui dapat meredakan gejala mual muntah yang diderita oleh ibu hamil dan dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis menjadi lebih baik. Aromaterapi *peppermint* tidak hanya berfungsi untuk menurunkan mual muntah namun juga memiliki efek anti depresi yang memberikan kenyamanan serta meningkatkan perasaan rileks pada tubuh sehingga kondisi psikologis ibu yang sedang hamil dapat terjaga dan tidak menimbulkan stress yang berlebih dan berefek pada janin selama masa kehamilan (Frilasari et al., 2024).

Peppermint juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang memiliki efek anestesi ringan untuk meringankan kejang perut atau kram. Daun mint juga memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah dan memperlancar sistem pencernaan. Daun *mint* mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun *mint* mengandung minyak atsiri yaitu *menthol* yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut

atau kram karena memiliki efek anestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Alifah & Sugiantini, 2024).

Minyak asiri pada daun *mint* mengandung *menthol*. Mentol memiliki potensi memperlancar sistem pencernaan. Mentol juga dapat meringankan kejang / kram pada perut. Daun mint berefek anestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan anti spasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengurangi atau mengatasi mual muntah. *Peppermint* mengandung anti mual yang terdiri atas menthol 50%, menton 10 - 30%, mentil asetat 10%, dan derivat monoterpen lain seperti pulegon, piperiton, dan mentafuran (Fitriani et al., 2022)

c. Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* untuk Mual Muntah

Pemberian intervensi aromaterapi peppermint dapat mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil, karena adanya kandungan menthol dan methone yang tinggi pada peppermint sebagai zat yang aman dalam mengatasi masalah mual muntah dalam kehamilan pemberian intervensi aromaterapi peppermint terbukti lebih efektif dalam mengatasi mual muntah dibandingkan dengan intervensi aromaterapi lemon, karena adanya kandungan menthol (50%) dan methone (10 - 30%) yang tinggi pada peppermint. Sebagaimana diketahui, bahwa kandungan menthol dan

methone ini merupakan kandungan yang sangat baik dan aman dalam mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil (Mahduroh et al., 2024).

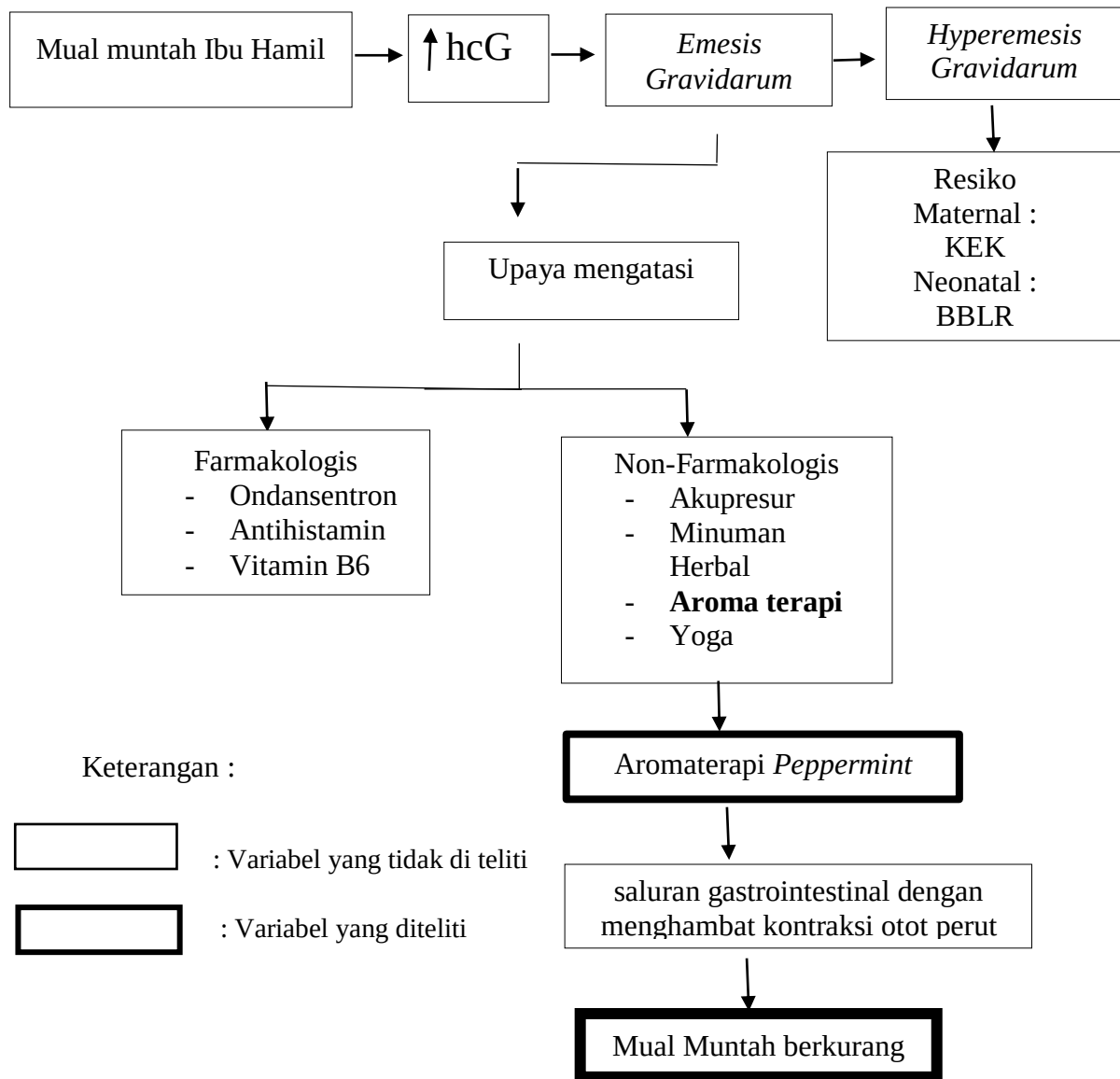
Salah satu upaya alternatif terapi non farmakologi yang bisa dijadikan pilihan untuk mencegah terjadinya mual muntah yang berlebihan adalah dengan menggunakan terapi komplementer aromaterapi peppermint. Aromaterapi peppermint merupakan aroma alami dari tumbuhan dan diketahui dapat meredakan gejala mual muntah yang diderita oleh ibu hamil dan dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis menjadi lebih baik. Dari paparan inilah peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar aroma peppermint mempengaruhi intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester.

d. Efek Samping Aromaterapi *Peppermint*

Aromaterapi minyak peppermint (daun mint) membuat ibu merasakan kesegaran, tenang dan rileks yang membantu mengurangi mual muntah yang dialami ibu, terapi ini merupakan terapi tanpa efek samping yang merugikan ibu (Usila et al., 2022).

B. Kerangka Teori

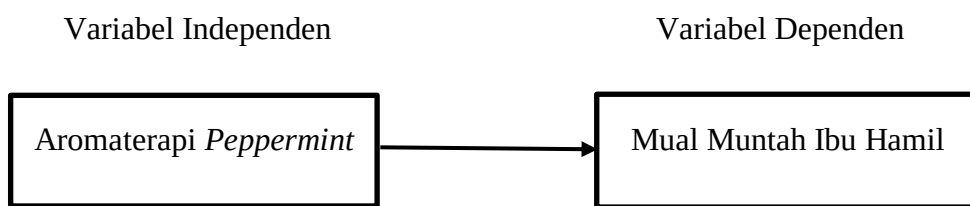
Skema 2. 1 Kerangka Teori



C. Kerangka konsep

Kerangka konsep atau kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berpengaruh dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting.

Skema 2. 2 Kerangka Konsep



D. Hipotesa

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap tujuan penelitian yang diturunkan dari kerangka pemikiran yang telah dibuat. Hipotesis merupakan pernyataan tentatif tentang hubungan antara dua variabel atau lebih.

Ha : Ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di PMB Nurhidayah

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di PMB Nurhidayah. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-experiment* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan (Fitria et al., 2022). Kelompok subjek merupakan kelompok yang di *test* (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa aromaterapi *Peppermint*.

Skema 3. 1 Rancangan Penelitian

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
01	X	02

01 : Frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi *peppermint*

X : Pemberian aromaterapi *peppermint* pada ibu mual muntah

02 : Frekuensi mual muntah sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*

B. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan sesuatu yang karakteristiknya mungkin diselidiki/diteliti (Fitria et al., 2022). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di Praktik Mandiri Bidan Nurhidayah berjumlah 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah fisiologis pada bulan Agustus.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara ¹⁹nyelidiki dan ditarik kesimpulan (Anggreni, 2022). Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 ibu hamil mual muntah yang memenuhi kriteri inklusi.

3. Teknik *Sampling*

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*. Teknik *non probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *sampling* jenuh yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Kriteria *Inklusi* :

- (1) Ibu Hamil yang mengalami mual muntah dengan usia 20 - 35 tahun
- (2) Ibu hamil dengan usia kehamilan 8 minggu - 16 minggu
- (3) Ibu hamil yang datang ke klinik
- (4) Ibu Hamil yang Primigravida

(5) Ibu hamil dengan mual muntah fisiologis (1-10 kali dalam sehari)

(6) Bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*

Kriteria *Eksklusi* :

(1) Tidak bersedia menjadi responden

(2) Ibu hamil mual muntah patofisiologis/*hyperemesis gravidarum*

C. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun lingkup tempat dan waktu penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian ini akan dilakukan di PMB Nurhidayah
2. Penelitian ini dilakukan pada bulan September – Desember 2024

D. Variabel Penelitian

Ada 2 jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah aromaterapi *Peppermint*
2. Variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah mual muntah ibu hamil

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel - variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan. Dalam pembuatan definisi operasional selain memuat tentang pengertian variabel secara operasional juga memuat tentang cara pengukuran, hasil ukur dan skala pengukuran (Anggreni, 2022)

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Aromaterapi <i>Peppermint</i>	Aromaterapi <i>Peppermint</i> adalah aromaterapi yang memiliki wangi <i>cool/mentol</i> Dimana aromaterapi <i>Peppermint</i> dihirup sehari sekali pada pagi hari oleh ibu hamil selama 10 menit dilakukan 4 hari berturut - turut	Lembar SOP Aromaterapi <i>peppermint</i>	Ibu hamil melakukan inhalasi aromaterapi <i>peppermint</i> dengan menggunakan an <i>diffuser</i>	-	-
2	Frekuensi Mual muntah pada ibu hamil trimester I	Jumlah mual muntah yang dialami ibu hamil trimester I	Lembar Observasi NRS	Ibu hamil mengisi lembar observasi	Rasio	0 – 10

F. Jenis Data

Menurut (Priadana & Sunarsi, 2021) jenis data berdasarkan sumber terdiri atas :

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh orang lain, bukan peneliti itu sendiri.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Pada penelitian ini, data primer diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar observasi frekuensi mual muntah *pretest* dan *posttest* dengan lembar observasi NRS. Adapun waktu pemberian intervensi adalah 10 menit selama 4 hari dan diukur kembali menggunakan lembar observasi NRS.

2. Data Sekunder

Pada penelitian ini, data sekunder berupa dokumen laporan diperoleh dari PMB Nurhidayah

H. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur observasi menggunakan lembar observasi penilaian *Numeric Rating Scale* (NRS).

I. Pengolahan Data

Metode pengolahan data menurut (Priadana & Sunarsi, 2021).

1. Pengumpulan Data

Mengumpulkan data - data yang dibutuhkan.

2. Editing

Editing adalah kegiatan untuk kegiatan memeriksa kelengkapan dan kejelasan pengisian instrumen pengumpulan data.

3. *Coding*

Coding adalah proses identifikasi dan klasifikasi dengan memberikan simbol berupa angka.

4. *Entry data*

Data *entry* adalah kegiatan memasukkan data (jawaban - jawaban dari masing - masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) ke dalam program atau “*software*” komputer.

5. Program pengolahan data statistik *Tabulating*

Tabulating adalah melakukan data entri, menyusun dan menghitung data yang telah dikodekan ke dalam tabel.

6. *Cleaning*

Cleaning merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak

7. *Processing*

Setelah semua data terkumpul dan telah melewati pengkodean dilakukan proses data untuk analisa dengan menggunakan sistem *computer SPSS*.

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi rata – rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *Peppermint* pada ibu hamil yang mengalami mual muntah trimester 1.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh. Analisis dari hasil uji statistik T *dependent*. Melihat dari hasil uji statistik ini akan dapat disimpulkan adanya Pengaruh dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna.

K. Etika Penelitian

Mengingat penelitian kebidanan berpengaruh langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Etika yang harus diperhatikan antara lain:

1. *Informed Consent*

Informed consent adalah persetujuan tertulis antara peneliti dan responden sebelum penelitian. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menanda tangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

2. *Anonymity*

Etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya

menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiallity*

Etika penelitian memberikan jaminan kerahasiaan dalam penelitian baik informasi maupun masalah - masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan.